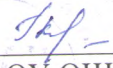
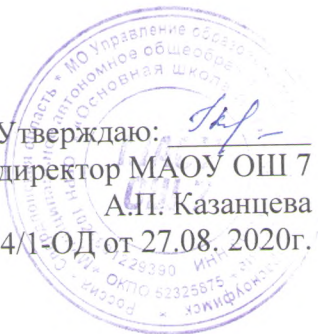


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Основная школа №7»

Принята  
на педагогическом совете МАОУ ОШ 7  
протокол № 1 от 27.08.2020 г.

Утверждаю:   
директор МАОУ ОШ 7  
А.П. Казанцева  
приказ № 94/1-ОД от 27.08.2020г.



### АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область	Физическая культура
Учебный предмет	Физическая культура
Класс	1-4

г. Красноуфимск

2020 г.

## **Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для организации обучения обучающихся с умственной отсталостью 1-4 классов.**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету на уровне начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013);
- на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599;
- адаптированной основной образовательной программой МАОУ ОШ7 для обучающихся с умственной отсталостью;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018г. № 345;
- Приказа №632 от 22.11.2019 О внесении изменений в перечень учебников;
- Постановление № 26 от 10.07.2015г. Об утверждении СанПин 2.4.2. 3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 1-4 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014г.

Рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с интеллектуальной недостаточностью и возможностями их познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объем знаний и умений. В целях максимального коррекционного воздействия в программу включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

### **Цели рабочей программы по физической культуре**

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи:**

— развитие и совершенствование основных физических качеств;

- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

## **2. Характеристика учебного предмета**

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

В настоящую программу положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей с умеренной умственной отсталостью.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

## **3. Описание места курса в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I–IV классы Для 1 класса предусмотрено 99 часов в год, со 2-4 класс – 102 часа в год.

## **4. Планируемые результаты.**

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### *Регулятивные УУД*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и само страховки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

#### *Познавательные УУД*

- планирование и проведение индивидуальных занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

#### *Коммуникативные УУД*

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

#### **Средства, используемые при реализации программы:**

1. физические упражнения;

2. корректирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

### **Система оценивания учащихся.**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

## **5.Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

## ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

## **Практический материал.**

### Построения и перестроения.

#### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

## ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

## **Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.



## 1-2 класс:

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

По разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь

при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, лазание по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «по-луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения

мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

## 3 класс

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной

осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, правила спортивной игры волейбол;

по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине, выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.

По разделу **«Легкая атлетика»** — техника высокого старта, техника метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

По разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**«Подвижные и спортивные игры»** - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол) по упрощенным правилам.

#### **4 класс**

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что

такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне; по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, подтягиваться, отжиматься.

по разделу «Легкая атлетика» - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

По разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 1,5 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

По разделу «Подвижные и спортивные игры» - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча, прием мяча снизу и сверху, бить по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Будь осторожен», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) по упрощенным правилам.

## **Распределение времени на различные виды программного материала**

### **1 класс**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
Знания о физической культуре	В течение уроков
Гимнастика с элементами акробатики	20
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	22
Подвижные игры	-
Плавание	3
Общее количество часов	66

## **Распределение времени на различные виды программного материала**

**2 класс**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
Знания о физической культуре	В течение уроков
Гимнастика с элементами акробатики	21
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	27
Подвижные и спортивные игры	30
Плавание	3
Общее количество часов	102

**Распределение времени на различные виды программного материала****3 класс**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
Знания о физической культуре	В течение уроков
Гимнастика с элементами акробатики	21
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	27
Подвижные и спортивные игры	30
Плвание	3
Общее количество часов	102

**Распределение времени на различные виды программного материала****4 класс**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
Знания о физической культуре	В течение уроков
Гимнастика с элементами акробатики	21
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	27
Подвижные и спортивные игры	30
Плавание	3
Общее количество часов	102

### Оценочный лист - физическая культура, 1 класс

Оцените свои знания, умения, навыки по основным разделам учебного курса на начало изучения темы и на конец года:

- (красный цвет) – усвоил, не испытываю трудностей
- (зеленый цвет) – иногда испытываю трудности
- (синий цвет) – надо поработать

№	Темы разделов	Уровень знаний	
		На начало изучения темы	На конец года
1	Правила ТБ на уроках в спортивном зале и на лыжах.		
2	Знания об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида.		
3	Выполнять и проводить комплекс ОРУ.		
4	Освоил ходьбу, бег.		
5	Умею выполнять строевые упражнения.		
6	Освоил лазание по гимнастической стенке.		
7	Освоил прыжок с места.		
8	Умею метать мяч на дальность и на меткость.		
9	Умею выполнять гимнастические и акробатические упражнения.		
10	Проходить полосу препятствий.		
11	Умею выполнять ступающий и скользящий шаг.		
12	Умею выполнять повороты на месте на лыжах.		
13	Умею выполнять подъемы и спуски с небольшой горки.		
14	Играть в подвижные игры.		

### Оценочный лист - физическая культура, 2 класс

Оцените свои знания, умения, навыки по основным разделам учебного курса на начало изучения темы и на конец года:

- (красный цвет) – усвоил, не испытываю трудностей
- (зеленый цвет) – иногда испытываю трудности
- (синий цвет) – надо поработать

№	Темы разделов	Уровень знаний	
		На начало изучения темы	На конец года
1	Правила ТБ на уроках в спортивном зале и на лыжах.		
2	Знания об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида.		
3	Выполнять и проводить комплекс ОРУ.		
4	Освоил беговые упражнения.		
5	Умею выполнять строевые упражнения.		
6	Освоил лазание по гимнастической стенке, канату.		
7	Освоил прыжок с места, прыжок в высоту.		
8	Умею метать мяч на дальность и на меткость.		
9	Умею выполнять гимнастические и акробатические упражнения.		
10	Проходить полосу препятствий.		
11	Умею выполнять ступающий и скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.		
12	Умею выполнять повороты на месте на лыжах.		
13	Умею выполнять подъемы и спуски с небольшой горки, торможение «плугом».		
14	Играть в подвижные игры.		
15.	Выполняю основные упражнения для освоения технических действий игры в баскетбол, волейбол, футбол.		

### Оценочный лист - физическая культура, 3 класс

Оцените свои знания, умения, навыки по основным разделам учебного курса на начало изучения темы и на конец года:

- (красный цвет) – усвоил, не испытываю трудностей
- (зеленый цвет) – иногда испытываю трудности
- (синий цвет) – надо поработать

№	Темы разделов	Уровень знаний	
		На начало изучения темы	На конец года
1	Правила ТБ на уроках в спортивном зале и на лыжах.		
2	Знания об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида.		
3	Выполнять, проводить и составлять комплекс ОРУ.		
4	Освоил беговые упражнения.		
5	Умею выполнять строевые упражнения.		
6	Освоил лазание по гимнастической стенке, канату.		
7	Освоил прыжок с места, в высоту, с разбега.		
8	Умею метать мяч на дальность и на меткость.		
9	Умею выполнять гимнастические и акробатические упражнения, акробатические комбинации.		
10	Проходить полосу препятствий.		
11	Умею выполнять скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.		
12	Умею выполнять повороты на месте на лыжах.		
13	Умею выполнять подъемы и спуски с горки, торможение «плугом», поворот переступанием.		

14	Играть в подвижные игры.		
15.	Выполняю основные упражнения для освоения технических действий игры в баскетбол, волейбол, футбол.		

### Оценочный лист - физическая культура, 4 класс

Оцените свои знания, умения, навыки по основным разделам учебного курса на начало изучения темы и на конец года:

- (красный цвет) – усвоил, не испытываю трудностей
- (зеленый цвет) – иногда испытываю трудности
- (синий цвет) – надо поработать

№	Темы разделов	Уровень знаний	
		На начало изучения темы	На конец года
1	Правила ТБ на уроках в спортивном зале и на лыжах.		
2	Знания об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида.		
3	Выполнять, проводить и составлять комплекс ОРУ.		
4	Освоил различные беговые упражнения.		
5	Умею выполнять строевые упражнения.		
6	Освоил лазание по гимнастической стенке, канату.		
7	Освоил прыжок с места, с разбега, в высоту.		
8	Умею метать мяч на дальность и на меткость.		
9	Умею выполнять гимнастические и акробатические упражнения, акробатические комбинации.		
10	Проходить полосу препятствий.		
11	Умею выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный		



	двухшажный ход, одновременный одношажный ход.		
12	Умею выполнять повороты на месте на лыжах.		
13	Умею выполнять подъемы и спуски с горки, торможение «плугом», поворот переступанием.		
14	Играть в подвижные игры.		
15	Выполнять технические приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности.		

## 6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (с указанием количества часов на освоение каждой темы).

Темы		Классы, часы				Характеристика деятельности учащихся
		1 клас с	2 клас с	3 клас с	4 клас с	
Модуль: Знания о физической культуре						
Физическая культура						
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения	Понятие о физической культуре.  Основные способы передвижения человека  Профилактика травматизма	В процессе уроков				Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Выявлять различие в основных способах передвижения человека.  Определять

			<p>ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<b>Из истории физической культуры</b>			
<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</p> <p>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</p>	В процессе уроков	<p>Пересказывают тексты по истории физической культуры.</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр</p> <p>Раскрывают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>

Физические упражнения			
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах</p> <p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризуют показатели физического развития.</p> <p>Характеризуют показатели физической подготовки.</p> <p>Выявляют характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>
Способы физической деятельности			
Самостоятельные занятия			
<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закалывающих процедур, оздоровительных занятий в режиме</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Отбирают и составляют комплексы</p>

<p>дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>		<p>упражнений для утренней зарядки и физкультминутки.</p> <p>Дают оценку своему состоянию (ощущению) после закаливающих процедур.</p> <p>Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделируют комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

<p>Измерение длины и массы тела.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>	<p>Измерение показателей физического развития.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений</p>	В процессе уроков	<p>Измеряют и определяют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Характеризуют величину нагрузки по показателям ЧСС. Самоконтроль.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Самостоятельные игры и развлечения						
Организация и проведение подвижных игр.	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.  Народные подвижные игры	В процессе уроков				Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности.  Организовывают и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование						
Физкультурно-оздоровительная деятельность						
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Гимнастика для глаз.	Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств		1	1	1	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств.
Модуль: Гимнастика						
Организовывающие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд  Акробатические	Движение и передвижение строем    Акробатика.	20	21	21	21	Различают и выполняют строевые команды, движение и передвижение строем  Описывают технику

<p>упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев ку- вырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. из</p>	<p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Прикладная гимнастика</p>					<p>разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы,</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>						<p>координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						<p>упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
<b>Модуль: Легкая атлетика</b>						
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения:</p> <p>на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p>	21	21	21	21	<p>Описывают технику беговых упражнений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику бега различными способами.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых</p>



способами.						<p>упражнений.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча .Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывают и осваивают технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при</p>
<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>						

						метании малого мяча
<b>Модуль: Лыжная подготовка</b>						
<p>Передвижение на лыжах разными способами, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, поперменный и одновременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции в медленном темпе, с раздельным стартом на скорость.</p> <p>Подвижные игры на лыжах.</p> <p>Повороты переступанием, прыжком; спуски; подъёмы (лесенкой, полуелочкой, елочкой,) ; торможения(падением, плугом)</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	22	27	27	27	<p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объясняют и осваивают технику выполнения</p>

						поворотов, спусков и подъёмов.  Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов
<b>Модуль: Игры</b>						
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Подвижные игры.	-	30	30	30	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр.
На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	Спортивные игры.	-				Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
На материале спортивных игр:  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча;						Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой

<p>ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	Общефизическая подготовка.					<p>деятельности.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						<p>безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества. Включают упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<b>Модуль: плавание</b>						
<p><b>Подводящие упражнения:</b> вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</p>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<p><b>На материале плавания</b></p> <p>Так как у школы нет специально приспособленных мест для проведения практических занятий по плаванию, в конце четвёртой четверти в каждом классе проводятся теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания.</p>

<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	
--------------	-----------	------------	------------	------------	--

#### **7.Материально-техническое обеспечение.**

1. Набор кеглей.
2. Мячи по ко-ву обучающихся.
3. Скакалки
4. Гимнастические скамейки