**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Староуткинская средняя общеобразовательная школа №13»**

Приложение к адаптированной основной

образовательной программе

 начального общего образования

 (для детей с умственной отсталостью),

утвержденной приказом

 от 01. 09. 2014 г. № 59-01.10

 утверждено приказом от

 31.08.2020 г. № 100-01.10

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

**общего образования для детей**

 **с ОВЗ (умственной отсталостью)**

**по предметам «Физическая культура»**

**1-4 класс**

**ФГОС**

**Староуткинск 2020 г.**

  **Планируемые результаты:**

По окончании изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты:**

**1класс**

Знать: Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила подвижных и спортивных игр. Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

Уметь: Строиться в шеренгу и равняться по носкам. Выполнять команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Перестраиваться из колонны по одному в круг за учителем. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину взявшись за руки. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке. Лазать по наклонной скамейке одноимённым и разноимённым способом. Выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя,Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения

**2 класс**

*Знать:* Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила подвижных и спортивных игр.

*Уметь:* Строиться в шеренгу и равняться по носкам. Выполнять команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Перестраиваться из колонны по одному в круг за учителем. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину взявшись за руки. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке. Лазать по наклонной скамейке одноимённым и разноимённым способом. Выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега). Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

**3 класс**

*Знать:* Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила подвижных и спортивных игр.

*Уметь:* Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Выполнять строевые команды учителя. Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках. Лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз. Выполнять ходьбу с различным положением рук. Выполнять  высокий старт, бегать на скорость 30 метров, бегать с высоким подниманием бедра, захлёстыванием  голени. Прыгать в длину с разбега без учёта места отталкивания, в высоту с прямого разбега способом «согну ноги. Метать мяч на дальность. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени

**4 класс**

*Знать:* Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила подвижных и спортивных игр.

*Уметь:* Выполнять комплекс утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию при перестроениях. Перелезать через препятствия, подлезать под ними различными способами. Переносить несколько набивных мячей. Выполнять наскок на «козла» в упор на колени. Сохранять равновесие на гимнастической скамейке. Выполнять вис на канате. Бегать с низкого старта. Мягко приземляться при прыжках в высоту и длину. Метать мяч на дальность с одного шага. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см. Опорный прыжок через гимнастического козла.Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.

 **Содержание**

**1 класс**

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Подвижные и коррекционные игры: «Шишки, желуди, орехи». «Невод». «Заяц без дома». «Пустое место». «Космонавты». «Мышеловка». «Кто быстрее?». «Ловля бабочек». «Конники-спортсмены». «Отгадай, чей голосок». «Что изменилось». «Посадка картофеля». «Прокати быстрее мяч». «Веселый обруч». «Хоп-стоп». Подвижные игры «Эстафеты».

**2 класс**

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Подвижные и коррекционные игры: «Шишки, желуди, орехи». «Невод». «Заяц без дома». «Пустое место». «Космонавты». «Мышеловка». «Кто быстрее?». «Ловля бабочек». «Конники-спортсмены». «Отгадай, чей голосок». «Что изменилось». «Посадка картофеля». «Прокати быстрее мяч». «Веселый обруч». «Хоп-стоп». Подвижные игры «Эстафеты».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

Подвижные и коррекционные игры: «Защита укрепления». «Стрелки». «Кто дальше бросит». «Круговая охота». «Капитаны». «Бездомный заяц». «Хитрая лиса». «У медведя во бору». «Али-баба». «Парашютисты». «Гонки мячей по кругу». «Увертывайся от мяча». «Меткий удар». «Попади в обруч». «Веселый обруч». «Пробеги сквозь обруч». Подвижные игры «Эстафеты».

**4 класс**

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного

двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Подвижные игры

Подвижные и коррекционные игры: «Защита укрепления». «Стрелки». «Кто дальше бросит». «Круговая охота». «Капитаны». «Бездомный заяц». «Хитрая лиса». «У медведя во бору». «Али-баба». «Парашютисты». «Гонки мячей по кругу». «Увертывайся от мяча». «Меткий удар». «Попади в обруч». «Веселый обруч». «Пробеги сквозь обруч». Подвижные игры «Эстафеты».

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1. | Знания о физической культуре.  | 8 |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Легкоатлетические упражнения | 30 |
| 3 | **Физическое совершенствование.** Гимнастика с элементами акробатики  | 28 |
| 4. | Лыжная подготовка | 15 |
| 5. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Спортивные игры (элементы) | 17 |
|  | Всего:  | 98 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1. | Знания о физической культуре.  | 8 |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Легкоатлетические упражнения | 30 |
| 3 | **Физическое совершенствование.** Гимнастика с элементами акробатики  | 29 |
| 4. | Лыжная подготовка | 17 |
| 5. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Спортивные игры (элементы) | 18 |
|  | Всего:  | 102 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1. | Знания о физической культуре.  | 8 |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Легкоатлетические упражнения | 30 |
| 3 | **Физическое совершенствование.** Гимнастика с элементами акробатики  | 29 |
| 4. | Лыжная подготовка | 17 |
| 5. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Спортивные игры (элементы) | 18 |
|  | Всего:  | 102 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов |
| 1. | Знания о физической культуре.  | 8 |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Легкоатлетические упражнения | 29 |
| 3 | **Физическое совершенствование.** Гимнастика с элементами акробатики  | 30 |
| 4. | Лыжная подготовка | 17 |
| 5. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Спортивные игры (элементы) | 18 |
|  | Всего:  | 102 |

Все занятия по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе, при соблюдении санитарно-гигиенических требований.