

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа № 5 им. А.Н. Радищева»

«РАССМОТРЕНО»
на ШМО Протокол № 6
от «31» мая 2022 г.
Руководитель ШМО
_____ Л.М. Зайдулина

«СОГЛАСОВАНО»
На методическом совете
Протокол № 6
«08» июня 2022 г.
Зам. директора по УВР
_____ С.А. Закирзянова

«УТВЕРЖДЕНО»
директором МОУ
_____ Т.А. Демьянова
Приказ № 231
от «30» августа 2022 г.

АДАптированная рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для учащихся 1-4 классов
с ограниченными возможностями здоровья,
обучающихся по программе (ЗПР, вариант 7.1)

Составитель:
Зайдулина Лилия Минсагировна,
учитель начальных классов,
высшая квалификационная категория

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающего по программе с задержкой психического развития (ЗПР, вариант 7.1) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, в соответствии с АООП НОО обучающихся с ОВЗ, имеющих ЗПР, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008).

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3
Количество часов в год, ч/год	99	102	102	102

Общее количество часов: 405 часов.

Программа ориентирована на УМК «Школа России» и использование учебно-методического комплекса:

Автор/ авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издательство учебника
В.И. Лях	Физическая культура	1-4	Просвещение, 2018г.

I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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 человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 на ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. 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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя

максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

НА МАТЕРИАЛЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

НА МАТЕРИАЛЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

	1 класс	2 класс	3 класс	4 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			
		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)		
			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)	
				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 физической 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.			
		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		
			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.
			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	<p><i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «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.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> 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.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> 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 (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>		
	<p><i>Организующие команды и приемы:</i> 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».</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> 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.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		
	<p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижения и повороты на гимнастической скамейке.</p>		
	<p><i>Акробатические упражнения:</i> 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</p>		

				кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
Легкая атлетика	<p><i>Бег:</i> 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.</p> <p><i>Прыжки:</i> 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.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>			
		<p><i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>		
			<p><i>Прыжки</i> в длину с прямого разбега, согнув ноги</p>	
			<p><i>Низкий старт.</i> <i>Стартовое ускорение.</i> <i>Финиширование.</i></p>	
Лыжные гонки	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>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</p>			
		<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>		
		<p>Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.</p>		
		<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>		
Подвижные игры	<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «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».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «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».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>			

		<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i> Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
		<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i> Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
		<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».</p>

				<p><i>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</i></p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2 КЛАСС

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3 КЛАСС

Личностные результаты

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

4 КЛАСС

Личностные результаты

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

В знаниях о физической культуре

Учащиеся научатся:

1 класс

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

2 класс

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.

3 класс

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость).

4 класс

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, в бассейне.

Получат возможность научиться:

1-4 класс

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В способах физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

1-2 класс

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

3 класс

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

4 класс

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

Получат возможность научиться:

3-4 класс

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

1-2 класс

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы

2-4 класс

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получат возможность научиться:

1-2 класс

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнять старт. Нырять в глубину.

3-4 класс

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнять старт. Нырять в глубину.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 7.1) АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;
- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;
- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

- в расширении знаний правил коммуникации;
- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;
- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
- в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;

- в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
- в освоении культурных форм выражения своих чувств.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
- в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих;
- сохранности окружающей предметной и природной среды;
- в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;
- в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;
- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье, с учителями и учениками в школе, со знакомыми и незнакомыми людьми;
- в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие;
- в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
- в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
- в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
- в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО должны отражать:

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
- способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
- способность к наблюдательности, умение замечать новое;
- овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
- умение ставить и удерживать цель деятельности;

- планировать действия;
 - определять и сохранять способ действий;
 - использовать самоконтроль на всех этапах деятельности;
 - осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности;
 - оценивать процесс и результат деятельности;
- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО предметные, метапредметные и личностные результаты;
- сформированные в соответствии АООП НОО универсальные учебные действия.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика-12ч		
1	Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением	1
2	Бег (30 м.) Понятие «короткая дистанция»	1
3	Обычный бег. Бег с ускорением.	1
4	Бег (30 м., 60 м.) Подвижная игра «Гуси-Лебеди»	1
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте; с продвижением вперед	1
7	Челночный бег 3 x 5 м., 3 x 10 м.. Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Прыжок в длину с места.	1
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания	1
10	Метание малого мяча .Подвижная игра «Попади в мяч»	1
11	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
12	Бросок набивного мяча (0.5 кг.) стоя	1
Подвижные игры на основе баскетбола- 22ч		
13	Инструктаж по Т/Б на уроках подвижных игр. Бросок и ловля мяча на месте	1
14	ОРУ. Развитие координационных способностей	1
15	Совершенствование броска и ловли мяча на месте	1
16	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами	1
17	Передача мяча на расстоянии	1
18	Ловля, ведение, броски мяча	1
19	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
20	Ловля, ведение, броски мяча	1
21	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
22	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
23	Ловля мяча на месте и в движении	1
24	Ведение мяча в медленном беге.	1
25	Владение мячом в процессе подвижных игр «Охотники и утки»	1
26	Ведение мяча в парах.	1
27	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами	1
28	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	1
29	Различные виды передач в парах. Игра «Мяч в обруч»	1
30	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
31	Совершенствование навыков владения мячом. Школа мяча	1
32	Развитие координационных способностей. Игра «Не давай мяч водящему»	1
33	Ведение мяча на месте, передачи в паре	1
34	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	1

Гимнастика с элементами акробатики - 24ч		
35	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
36	Построение в шеренгу, колонну.	1
37	Перестроение в круг.	1
38	«Упор присев»	1
39	Группировка из положения «упор присев».	1
40	Перекат на спину в группировке	1
41	Элементы строя	1
42	Перекат с живота на спину	1
43	Элементы строя	1
44	Промежуточный контроль. Переворот с живота на спину	1
45	Строевые упражнения	1
46	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	1
47	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	1
48	Переворот со спины на живот	1
49	Перекаты в группировке	1
50	Перестроения по звеньям. ОРУ с обручами	1
51	Ходьба по гимнастической скамейке	1
52	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка»	1
53	Строевые упражнения и упражнения на равновесие	1
54	Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей	1
55	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении	1
56	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	1
57	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	1
58	Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
Подвижные игры -28 ч		
59	Правила поведения и их безопасность. Игры с использованием строевых упражнений «К своим флажкам»	1
60	ОРУ. Игра « Два Мороза»	1
61	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
62	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники спортсмены».	1
63	Игры с прыжками с использованием скакалки	1
64	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Море волнуется»	1
65	Подвижные игры на развитие координации.	1
66	Эстафеты с обручами.	1
67	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».	1
68	Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай, чей голос»	1
69	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля»	1
70	Игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1
71	Игры с прыжками. Игра «Пустое место»	1
72	Игры с мячом. Игра « Гонка мячей»	1
73	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»	1
74	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1
75	Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1
76	Игры на ловкость и внимание. Игра «Жёлуди и Орехи»	1
77	Броски мяча в ворота. Игра: «Лучший вратарь»	1

78	Игры на развитие выносливости. Игра «Космонавты»	1
79	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1
80	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	1
81	Подвижные игры с бегом, прыжками «Волк во рву», «Удочка»	1
82	Эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей	1
83	ОРУ в движении «Зайцы в огороде»	1
84	Игры на развитие равновесия «Бой петухов»	1
85	Подвижные игры с метанием «Охотники и утки»	1
86	Эстафеты на развитие	1
Легкая атлетика- 13 ч		
87	Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа	1
88	Бег 30 м с высокого старта	1
89	Эстафеты на развитие скоростных способностей	1
90	Ходьба и бег на выносливость. Бег 60 м.	1
91	Итоговый контроль Высокий старт. Челночный бег 3x10м.	1
92	Эстафеты с обручами	1
93	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 30-50 м.	1
94	Прыжок в длину с места.	1
95	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 м. Эстафеты	1
96	Метание набивного мяча из разных положений	1
97	Метание малого мяча, набивного мяча на дальность	1
98-99	Эстафеты, игра «Снайперы»	1

2 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика- 11ч		
1	Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 20 м.	1
2	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
3	Бег 30 м на результат. Челночный бег.	1
4	Бег 60 м на результат.	1
5	Равномерный, медленный бег до 5 мин.	1
6	Бег 1000 м на результат.	1
7	Прыжок в длину с места.	1
8	Прыжок в длину с места на результат.	1
9	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 метров.	1
11	Вводный контроль. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 метров.	1
Подвижные игры на основе баскетбола- 13 ч		
12	Правила поведения и ТБ на занятиях в спортивном зале.	1
13	Стойка и передвижения баскетболиста.	1
14	Ловля и передача мяча на месте.	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
16	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1
17	Ловля и передача мяча в движении.	1
18	Ведение мяча на месте.	1
19	Ведение мяча на месте и в движении.	1
20	Эстафеты с элементами ведения баскетбольного мяча.	1
21	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1

22	Ведение мяча на месте и в движении.	1
23	Бросок мяча в цель.	1
24	Подвижная игра «Утки – охотники».	1
Гимнастика с элементами акробатики -22 ч		
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1
26	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
27-28	Кувырок в сторону. Кувырок вперед.	2
29-30	Стойка на лопатках, согнув ноги.	2
31	Развитие координационных способностей.	1
32	Подвижные игры на развитие координации.	1
33	Перестроение из колонны по одному в полону по два.	1
34-35	Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	2
36-37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	2
38-39	Вис стоя и лежа.	2
40	Подвижные игры на развитие силы.	1
41	Вращение обруча.	1
42	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».	1
43	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1
44-45	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	2
46	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1
Подвижные игры-16 ч		
47	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми.	1
48	Подвижные игры с элементами прыжков.	1
49	Промежуточный контроль. Эстафеты с элементами прыжков, ходьбы и бега.	1
50-51	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	2
52	Стойка и передвижения волейболиста.	1
53-54	Понятия приема и передачи мяча.	2
55-56	Подвижные игры с элементами волейбола.	2
57	Эстафеты с элементами волейбола.	1
58	Подвижные игры на основе волейбола.	1
59	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1
60	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1
61-62	Подвижная игра «Пионербол».	2
Лыжная подготовка- 12 ч		
63	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	1
64	Способы безопасного падения и вставание.	1
65	Техника ступающего шага.	1
66	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
67	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1
68	Имитация положений тела в фазе скольжения.	1
69	Эстафеты с передачей лыжных палок.	1
70	Подвижные игры на лыжах.	1
71	Передвижение на лыжах скольльзящим шагом без палок.	1
72	Передвижение на лыжах скольльзящим шагом с палками.	1
73	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
74	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом.	1
Подвижные игры на основе баскетбола- 9 ч		

75	Броски баскетбольного мяча «от груди».	1
76	Броски баскетбольного мяча из-за головы на дальность.	1
77	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1
78-79	Ловля и передача мяча в движении.	2
80	Эстафеты с элементами ловли и передач баскетбольного мяча.	1
81	Броски мяча в щит, кольцо.	1
82	Броски мяча в кольцо.	1
83	Эстафеты с элементами бросков баскетбольного мяча.	1
Подвижные игры-4 ч		
84-85	Подвижная игра «Перестрелка».	2
86	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1
87	Эстафеты с элементами ходьбы и бега.	1
Гимнастика с элементами акробатики-2 ч		
88	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1
Легкая атлетика- 13ч		
90	Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Подвижные игры.	1
91	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
92	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
93	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
94	Бег 30 м на результат. Челночный бег.	1
95	Итоговый контрольБег 60 м на результат.	1
96	Равномерный, медленный бег до 5 мин.	1
97	Бег 1000 м на результат.	1
98	Прыжок в длину с места.	1
99	Прыжок в длину с места на результат.	1
100	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1
101	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 метров.	1
102	Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 метров.	1

3 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика -11ч		
1	Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 20 м.	1
2	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
3	Бег 30 м на результат. Челночный бег.	1
4	Бег 60 м на результат.	1
5	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1
6	Бег 1000 м на результат.	1
7	Прыжок в длину с места.	1
8	Прыжок в длину с места на результат.	1
9	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1
10	Метание малого мяча с места на дальность.	1
11	Вводный контроль Метание малого мяча с места на дальность на результат.	1
Подвижные игры на основе баскетбола 13- ч		
12	Правила поведения и ТБ на занятиях в спортивном зале.	1
13	Стойка и передвижения баскетболиста.	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
15	Ловля и передача мяча в движении.	1
16	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1
17	Ловля и передача мяча в движении.	1

18	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении шагом.	1
19	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении шагом.	1
20	Эстафеты с элементами ведения баскетбольного мяча.	1
21	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1
22	Бросок мяча в щит.	1
23	Бросок мяча в щит.	1
24	Эстафеты с элементами бросков баскетбольного мяча.	1
Гимнастика с элементами акробатики 22- ч		
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1
26	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1
27-28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову.	2
29-30	2-3 кувырка вперед.	2
31	Развитие координационных способностей.	1
32	Подвижные игры на развитие координации.	1
33	Стойка на лопатках.	1
34-35	Мост из положения лежа на спине.	2
36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
37-38	Вис стоя и лежа.	2
39	Подвижные игры на развитие силы.	1
40	Развитие силовых способностей.	1
41-42	Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси.	2
43-44	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	2
45	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
46	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1
Подвижные игры 15- ч		
47	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм.	1
48	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1
49	Подвижные игры с элементами прыжков.	1
50	Промежуточный контроль Эстафеты с элементами прыжков, ходьбы и бега.	1
51	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1
52	Стойка и передвижения волейболиста.	1
53-54	Прием мяча двумя руками снизу.	2
55	Эстафеты с элементами волейбола.	1
56-57	Подвижные игры на основе волейбола.	2
58	Передача мяча двумя руками сверху.	1
59	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1
60-61	Подвижная игра «Пионербол».	2
Гимнастика с элементами акробатики 2- ч		
62	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1

63	Тестирование прыжков через гимнастическую скакалку.	1
Лыжная подготовка 13 -ч		
64	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	1
65	Способы безопасного падения и вставание.	1
66	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
67	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1
68	Техника скользящего шага.	1
69-70	Имитация положений тела в фазе скольжения.	2
71	Подвижные игры на лыжах.	1
72	Эстафеты с передачей лыжных палок.	1
73	Передвижение на лыжах с использованием изученных способов передвижения.	1
74	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
75-76	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом.	2
Подвижные игры 14- ч		
77	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Ведение мяча на месте.	1
78-79	Бросок двумя руками от груди.	2
80	Эстафеты с элементами ловли и передач баскетбольного мяча.	1
81	Ведение мяча с изменением направления.	1
82	Игра в мини-баскетбол.	1
83	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1
84	Эстафеты с элементами ходьбы и бега.	1
85	Подвижные игры с элементами футбола.	1
86	Стойка и передвижения футболиста.	1
87	Передача и остановка футбольного мяча.	1
88	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1
89	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1
90	Эстафеты с элементами ведения футбольного мяча.	1
Гимнастика с элементами акробатики 2- ч		
91	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
92	Прыжки через скакалку (тестирование).	1
Легкая атлетика 10 -ч		
93	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
94	Бег 30 м на результат. Челночный бег.	1
95	Итоговый контроль Бег 60 м на результат.	1
96	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1
97	Бег 1000 м на результат.	1
98	Прыжок в длину с места.	1
99	Прыжок в длину с места на результат.	1
100	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1
101	Метание малого мяча с места на дальность.	1
102	Метание малого мяча с места на дальность на результат.	1

4КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика -11ч		
1	Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м.	1

2	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
3	Бег 30 м на результат. Челночный бег.	1
4	Бег 60 м на результат.	1
5	Равномерный, медленный бег до 7 мин.	1
6	Бег 1000 м на результат.	1
7	Встречная эстафета. Прыжок в длину с места.	1
8	Прыжок в длину с места на результат.	1
9	Круговая эстафета. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
10	Метание малого мяча с места на дальность.	1
11	Метание малого мяча с места на дальность на результат.	1
Гимнастика с элементами акробатики 2- ч		
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
13	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
Подвижные игры на основе баскетбола 11- ч		
14	Правила поведения и ТБ на занятиях в спортивном зале.	1
15	Стойка и передвижения баскетболиста.	1
16	Броски и ловля мяча в парах.	1
17	Броски мяча в парах на точность.	1
18	Броски и ловля мяча в парах.	1
19	Броски и ловля мяча в парах у стены.	1
20	Упражнения с мячом.	1
21	Броски и ловля мяча. Игра «Осада города».	1
22	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
23	Эстафеты с элементами ведения баскетбольного мяча.	1
24	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1
Гимнастика с элементами акробатики 21- ч		
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1
26	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
27-28	Кувырок вперед, кувырок назад.	2
29-30	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2
31	Зарядка. Кувырки вперед	1
32	Подвижные игры на развитие координации.	1
33	Мост с помощью и самостоятельно.	1
34	Мост с помощью и самостоятельно.	1
35	Круговая тренировка.	1
36	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
37	Гимнастические упражнения. Игровые упражнения на внимание.	1
38	Вращение обруча.	1
39	Лазание по гимнастической стенке.	1
40-41	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	2
42-43	Поднимание ног в вися, подтягивание в вися.	2
44	Подвижные игры на развитие силы.	1
45	Прыжки в скакалку.	1
Подвижные игры 17 -ч		
46	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Броски мяча через волейбольную сетку.	1
47	Подвижные игры с элементами волейбола.	1

48	Упражнения с мячом.	1
49	Стойка и передвижения волейболиста.	1
50-5 1	Прием мяча двумя руками снизу.	2
52-5 3	Передача мяча двумя руками сверху.	2
54	Волейбольные упражнения.	1
55-5 6	Подвижная игра «Пионербол».	2
57	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1
58	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1
59	Эстафеты с элементами волейбола.	1
60-6 2	Игра в мини-волейбол.	3
Лыжная подготовка 13- ч		
63	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	1
64	Способы безопасного падения и вставание.	1
65	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок.	1
66	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками.	1
67-6 8	Техника попеременного двухшажного классического хода.	2
69	Подвижные игры на лыжах.	1
70	Эстафеты с передачей лыжных палок.	1
71	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
72	Повороты на месте переступанием.	1
73	Спуск с пологих склонов в низкой, высокой и основной стойках.	1
74	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом.	1
75	Подвижные игры на лыжах.	1
Гимнастика с элементами акробатики 2- ч		
76	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
77	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
Подвижные игры 15 -ч		
78	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
79	Эстафеты с элементами бросков баскетбольного мяча.	1
80	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
81-8 2	Ведение мяча в движении с изменением направления.	2
83	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
84	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
85-8 6	Эстафеты с элементами ловли и передач баскетбольного мяча.	2
87	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1
88-8 9	Тактические действия в защите и нападении.	2
90	Подвижная игра «Перестрелка».	1
91-9 2	Игра в мини-баскетбол.	2
Легкая атлетика 10- ч		
93	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
94	Бег 30 м на результат. Челночный бег.	1

95	Итоговый контроль Бег 60 м на результат.	1
96	Равномерный, медленный бег до 7 мин.	1
97	Бег 1000 м на результат.	1
98	Встречная эстафета. Прыжок в длину с места.	1
99	Прыжок в длину с места на результат.	1
100	Круговая эстафета. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
101	Метание малого мяча с места на дальность.	1
102	Метание малого мяча с места на дальность на результат.	1