

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Мурманской области**  
**Муниципальное образование город Кировск с подведомственной**  
**территорией в лице Администрации города Кировска**  
**МБОУ «СОШ № 2 г. Кировска»**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

---

Калинчак Т.М.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

---

Тимофеева М.А.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

---

Веденкова И.Г.  
Приказ № 131  
от «01» сентября 2023  
г.

**Адаптированная рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**с задержкой психического развития**  
**(Вариант 7.1)**

г. Кировск, 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по Физической культуре для детей с ОВЗ (вариант 7.1.) разработана на основе:

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и

социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

**Цель:** формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с задержкой психического развития — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или

поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различия структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы определяется ПМПК (республиканской и городской). Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

### **Особые образовательные потребности обучающихся**

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп, обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ограниченными возможностями, так и специфические.

#### ***К общим потребностям относятся:***

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия

семьи и образовательной организации;

- необходимо использование специальных средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализации обучения требуется в большей степени, чем для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;
- необходимо максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом.

***К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ЗПР, относятся:***

- увеличение сроков освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования до 5 лет;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, обучающихся с задержкой психического развития;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

Особенностью преподавания предмета «Адаптированная физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы

ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- “Корректирующие упражнения” - (*пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов*)
- “Коррекционные игры” - (*музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением*),
- “Нестандартные приемы” - (*хромотерапия, музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия*)

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

#### **Цель:**

- Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

#### **Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в первом классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Структура учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

«Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел *«Общеразвивающие упражнения»*. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри



разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

**Здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

**Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

**Информационно – коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- *образовательно – познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- *образовательно – предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- *образовательно – тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

### 3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО

#### КУРСА Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме 303ч, из них в 1 классе – 99 ч, а со 2 по 4 классы – по 68 ч ежегодно.

Анализ учебного плана. В соответствии с федеральным базисным учебным планом

и примерными программами начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1 по три часа в неделю, 2-4 класс по два часа в неделю (68 ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 303 часа.

УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений

**Преемственность** Физическая культура как обязательный предмет представлена на всех уровнях школьного образования и вводится в процессе обучения с первого класса.

*По положению о промежуточной аттестации в конце года, по предмету физическая культура проводится промежуточная аттестация в форме тестирования физических показателей.*

#### **4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

- Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

Результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития адаптированной основной образовательной программы начального общего образования оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования. Освоение адаптированной образовательной программы начального общего образования, созданной на основе Стандарта, обеспечивает достижение обучающимися с задержкой психического развития трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

### **Личностные универсальные учебные действия**

#### ***У выпускника будут сформированы:***

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здорового сберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### ***Выпускник получит возможность для формирования:***

- внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к ОУ, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### ***Выпускник научится:***

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- • преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- • самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- • самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### ***Выпускник научится:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

***Выпускник научится:***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

Для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

В результате обучения, учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Физическая культура**

***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Способы физкультурной деятельности**

***Выпускник научится:***

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать 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;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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



ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### 1 класс

#### **Знание о физической культуре**

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: 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.

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

## **Легкая атлетика**

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

Прыжки: на месте (на одной ног, 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 (1кг) 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.

## **Лыжные гонки**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижение 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», «Пройти бесшумно», «через холодный ручей», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись –разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк ворву», «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 эстафеты», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры».

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-летающего и летающего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось- поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

2 класс

### **Знание о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнения 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 равновесия, 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**

Организуемые 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 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 3x10, 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 препятствие; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжные гонки**

Передвижение 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».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «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).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося 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; остановке в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движение мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

3 класс

## **Знание 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 совершенствование двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Изменение 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 изменяющим темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3м) в два в три приема; передвижение и повороты на гимнастическом бревне.

### **Легкая атлетика**

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

### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах: одновременных двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Повороты переступанием.

## **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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 мяч водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

4 класс

## **Знание 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.  
Правило 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 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, 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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги и вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задание на координацию движение типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведение мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам (Мини футбол).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди поле ведение и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощённым 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».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		1	2	3	4	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	16	9	9	24	
1.2	Подвижные игры	14	15	9		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	14	14	14	
1.4	Легкая атлетика	25	20	26	20	
1.5	Лыжная подготовка	20	10	10	10	
2	Итого	90	68	68	68	

**1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика – 10 часов</b>		
1.	Г.Б. Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Строевые команды. Как возникли физическая культура и спорт.	1
2.	Понятие «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта (подготовка к ГТО.) Разучивание игры «Ловишка». Понятие дистанция	1
3.	Строевые упражнения, бег 30м. (подготовка к ГТО.) Разучивание игры «Салки с домом». Что такое координация движений.	1
4.	Челночный бег» 3*10м. (подготовка к ГТО) Разучивание игры «Гуси-лебеди»	1
5.	Прыжок вверх и в длину с места (подготовка к ГТО). Разучивание игры "Удочка "	1
6.	Объяснение значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание	1

	игры «Жмурки».	
7.	Прыжки в длину с места (подготовка к ГТО). Игра «Пятнашки».	1
8.	Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метание мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки».	1
9.	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами	1
10.	Метание в цель. Режим дня и личная гигиена.	1
	<b>Подвижные игры с элементами л/атлетики- 4 часа</b>	1
11.	СБУ.Игра «Волк во рву», «Кто быстрее».	1
12.	Игра : «Не оступись», «Пятнашки».	1
13.	Игра : «Горелки», «Рыбки».	1
14.	Игра : «Быстро по местам», «К своим флажкам».	
	<b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики- 12 часов</b>	
15.	Т.Б. построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись». Режим дня и личная гигиена.	1
16.	Организующие команды и приемы. Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Проверь себя». Понятие темп и ритм.	1
17.	Техника выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле».	1
18.	Перекаты в группировке.	1
19.	Перекаты в группировке.	1
20.	Техника выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка».	1
21.	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1
22.	Передвижение по гимнастической стенке. Висы в различных положениях.	1
23.	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1
24.	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь».	1
25.	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	1
26.	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий: вис, упор. Обучение упражнению «Вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка».	1
	<b>Подвижные игры с элементами гимнастики- 9 часов</b>	

27.	Игры: «У медведя во бору», «Раки».	1
28.	Игры: «Тройка», «Бой петухов».	1
29.	Игры: «Совушка», «Салки-догонялки».	1
30.	Игры: «Альпинисты», «Змейка».	1
31.	Игры: «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке».	1
32.	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1
33.	Передвижение по гимнастической стенке. Висы в различных положениях.	1
34.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелазания, переползания.	1
35.	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	1
36.	Эстафеты с обручем. Игры: «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка».	1
<b>Спортивные игры -баскетбол 10 часов</b>		
37.	Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки».	1
38.	Ведение мяча на месте.	1
39.	Ловля мяча на месте и в движении.	1
40.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
41.	Ловля мяча в движении. Игра "Мяч водящему".	1
42.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
43.	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра "Передай другому".	1
44.	Броски в цель (в щит, кольцо, обруч). Передача мяча.	1
45.	Ведение мяча в парах. Игра "У кого меньше мячей".	1
46.	Броски в цель (в щит, кольцо, обруч).	1
<b>Лыжная подготовка- 20 часов</b>		
47.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок.	1
48.	Скользкий шаг без палок.	1
49.	Скользкий шаг без палок.	1

50.	Повороты на лыжах переступанием без палок.	1
51.	Повороты на лыжах переступанием без палок.	1
52.	Повороты на лыжах переступанием без палок.	1
53.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
54.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
55.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
56.	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1
57.	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1
58.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
59.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
60.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
61.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
62.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
63.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
64.	Скользкий шаг змейкой. Прохождение дистанции 1 км.	1
65.	Скользкий шаг змейкой. Прохождение дистанции 1 км.	1
66.	Скользкий шаг змейкой. Прохождение дистанции 1 км.	1
	<b>Элементы спортивных игр. Подвижные игры- 15 часов</b>	
67.	Игра "Бой петухов".	1
68.	Игра "У медведя во бору", эстафеты с мячом.	1
69.	Игра "Змейка".	1
70.	Эстафеты с обручем. Игра "Совушка".	1
71.	Игра "Не урони мешочек".	1
72.	Игра "Альпинисты".	1
73.	Игра "Через холодный ручей".	1
74.	Игра «Пройди бесшумно».	1

75.	Игра «Смена мест».	1
76.	Футбол: удар внутренней стороной стопы («Щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».	1
77.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
78.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
79.	Игра с элементами баскетбола: «Брось- поймай».	1
80.	Игра с элементами баскетбола: «Выстрел в небо».	1
81.	Игры с элементами баскетбола: «Охотники и утки».	1
<b>Легкая атлетика- 14 часов</b>		
82.	Ходьба и бег с изменениями темпа.	1
83.	Челночный бег 3*10м. Игра «Мышеловка».	1
84.	Челночный бег 3*10м. Игра «Мышеловка».	1
85.	Бег 30м. (подготовка к ГТО.) Игра "Пятнашки", бег на скорость.	1
86.	Бег с эстафетной палочкой.	1
87.	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
88.	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
89.	Прыжки в длину с места (подготовка к ГТО.) Игра "Пустое место".	1
90.	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	1

2

класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика – 10 часов</b>		
1.	Т.Б. Возникновение первых спортивных соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Строевые команды. Повторение пройденного материала.	1
2.	Понятие «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта (подготовка к ГТО) Разучивание игры «Ловишка».	1
3.	Строевые упражнения, бег 30м. Разучивание игры «Салки с домом».	1
4.	Челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди»	1

5.	Прыжок вверх и в длину с места (подготовка к ГТО). Разучивание игры «Удочка»	1
6.	Объяснение значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	1
7.	ОРУ с обручем. Прыжки в длину с разбега, прыжки из обруча в обруч. Игра» займи обруч»	1
8.	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами	1
9.	Метание в цель. Режим дня и личная гигиена.	1
10.	Обучение парным упражнениям. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Игра » чехарда»	1
<b>Гимнастика-14 часов</b>		
11.	Развитие гибкости в упражнении "мост". Стойка на лопатках. Игра" кот и мышь" История зарождения древних Олимпийских игр.	1
12.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Игра" кот и мышь"	1
13.	Развитие координации движений, внимания в лазании по гимнастической скамейке. Повторение упражнения мост"	1
14.	Правила поведения в спортивном зале. Развитие внимания, памяти, координации в движении. Игра" что изменилось"	1
15.	Развитие координационных способностей. Техника перекатов	1
16.	Развитие координации движений, внимания в лазании по гимнастической скамейке. Повторение упражнения мост"	1
17.	развитие равновесия в упражнениях "цапля", "ласточка", игра "прокати быстрее мяч"	1
18.	повторение строевых упражнений. Развитие гибкости. Развитие прыгучести в эстафете" веревочка под ногами"	1
19.	правила безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации. Игра "хитрая лиса"	1
20.	совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координации в кувырках. Игра" волк во рву"	1
21.	совершенствование навыков пере лазания через препятствия и ползания по-пластунски. Повторение кувырков. Игра	1
22.	совершенствование упражнений гимнастики. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра "салки-выручалки"	1
23.	развитие внимания, мышления двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Игра	1
24.	разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координации. Игры	
<b>Лыжная подготовка-10 часов</b>		
25.	Объяснение правил поведения ТБ на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Игра "по местам" Закаливание организма (обтирание).	1
26.	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра	1
27.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Игра	1



28.	Подъем на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага	1
29.	Освоение техники лыжных ходов	1
30.	Совершенствование навыков передвижения попеременным двушажным ходом	1
31.	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке. Торможение падением	1
32.	Торможение лыжами "плугом". Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1500м в медленном темпе	1
33.	Совершенствование попеременного двушажного лыжного хода, подъемов, спусков, торможение. 1500м. В среднем темпе	1
34.	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени	1
	<b>Элементы спортивных игр. Подвижные игры. 18 часов</b>	
35.	Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. ОРУ с большим мячом. Игра "Вышибалы". Появление мяча, упражнение и игр с мячом.	1
36.	ОРУ с большим мячом. Техника броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы».	1
37.	Техника передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки».	1
38.	Спортивная игра: баскетбол. Техника бросков и ловли малого мяча. Игра «Мяч соседу».	1
39.	ОРУ с большим мячом. Техника ведения мяча на месте. Игра «Собачка».	1
40.	Техника бросков мяча в кольцо, способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне».	1
41.	Упражнения с мячом в парах. Техника ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне».	1
42.	Техника ведения мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы».	1
43.	Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.	1
44.	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра " стоп"	1
45.	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Игра	1
46.	Совершенствование ОРУ. Эстафеты с мячом "веселые старты"	1
47.	Повторение ТБ с мячом. Обучение передачи волейбольного мяча в парах. Игра	1
48.	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Игра	1
49.	Обучение подачи мяча через сетку из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры "пионербол"	1
50.	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра "пионербол"	1

51.	ТБ при обучении элементам футбола. Спортивная игры: футбол. Техника ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей».	1
52.	Техника ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом».	1
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры- 16 часов</b>		
53.	Повторение ТБ по л/атлетике. Прыжок в длину с места. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра	1
54.	Развитие прыгучести в длину с места и с разбега. Игра	1
55.	Строевые упражнения. Развитие координации. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1
56.	Совершенствование бросков мал.мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1
57.	Совершенствование бросков мал.мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1
57.	Разучивание упражнений со скакалкой. Прыжок в высоту способом перешагиванием. Игра.	1
58.	техника низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.30м. Игра	1
59.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Бег 1000 без учета времени. Игры	1
60.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Бег 1000 без учета времени. Игры	1
61.	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации. Эстафеты, игры	1
62.	Игры с элементами баскетбола: «Охотники и утки».	1
63.	Игра с элементами баскетбола: «Выстрел в небо»	1
64.	Игра с элементами баскетбола: «Брось- поймай»	1
65.	Игра гонка мячей.	1
66.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
67.	Игра « Гонка мячей »	1
68.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1

3

класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика – 18 часов</b>		
1.	Правила ТБ на уроках ФК. Строевые упражнения. Содержание комплекса утренней зарядки. Игра "Займи свое место".	1
2.	Строевые упражнения, бег 30м с высокого старта. Двухминутный	1

	бег. Подвижная игра «Ловишка».	
3.	Бег с высокого старта 30 м, 60м. Игра «Салки с домом».	1
4.	Техника челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м.	1
5.	Техника прыжков вверх и в длину с места. Игра "Удочка".	1
6.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра "Жмурки".	1
7.	Медленный бег до 6 минут. Метание малого мяча с трех шагов разбега. Игра "Метатели".	1
8.	Медленный бег в течение 6 минут. СБУ в эстафете.	1
9.	Бег на 30 м с высокого старта. Игра "Волк во рву".	1
10.	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарём. ОРУ. Игра "Охотник и зайцы"	1
11.	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Игра "Море волнуется".	1
12.	Упражнениям в паре. Подъем туловища за 1 мин. Игра "Отгадай, чей голосок".	1
13.	Упражнениям с гимнастической палкой. Подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой.	1
14.	Прыжки в длину с разбега. Подготовка к ГТО. Игра "Ноги на весу".	1
15.	ОРУ с обручем. Отжимания от пола. Эстафеты с обручем.	1
16.	Упражнения на гимнастических скамейках. Виды физических упражнений. Игра "Удочка".	1
17.	Полоса препятствий. Приседания. Игра "Вороны и воробьи".	1
18.	Эстафеты со спортивным инвентарем. "Веселые старты".	1
<b>Раздел 2.</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики– 14 часов</b>		
19.	ТБ при проведении занятий по гимнастике в спортивном зале. Упражнения на гимнастической стенке.	1
20.	ОРУ с гимнастической палкой. Техника перекатов.	1
21.	Техника кувырка вперед. ОРУ. Круговая тренировка.	1
22.	Техника упражнений: "Стойка на лопатках", "Кувырок вперед.	1
23.	Техника упражнений на гимнастической скамейке, упражнения на гибкость.	1
24.	Лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнение "Мост".	1
25.	Техника упражнения "Мост".	1
26.	Техника переката назад в группировке и кувырка назад.	1
27.	Личная гигиена человека. Ходьба по гимнастической скамейки с поворотами. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
28.	Кувырки вперед и назад.	1
29.	Перелезания через препятствия и ползанья "по-пластунски". Повторение кувырка в сторону.	1

30.	ОРУ с предметами. Эстафета с предметами.	1
31.	Эстафета с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1
32.	Закрепление разученных ранее ОРУ с предметом; игровых действий, эстафет с предметами.	1
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка – 10 часов</b>		
33.	ТБ при поведении урока по лыжной подготовке. Ходьба на лыжах.	1
34.	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
35.	Подъемы на склон и спуск в низкой стойке без палок. Скользящий шаг на лыжах.	1
36.	Прохождение дистанции скользящим шагом. Закаливание организма.	1
37.	Техника торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра «Кто дольше прокатится».	1
38.	Передвижения попеременным двухшажным ходом 1 км.	1
39.	Повороты на лыжах «упором». Передвижения одновременным двухшажным ходом 1 км.	1
40.	Передвижения на лыжах с палками, с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5 км.	1
41.	Прохождения дистанции на лыжах 1.5 км в быстром темпе без учета времени.	1
42.	Подвижные игры на лыжах и без лыж.	1
<b>Раздел 4 - Элементы спортивных игр. Подвижные игры 18 часов</b>		
43.	Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. ОРУ с большим мячом. Игра "Вышибалы". Игра «Горячая картошка».	1
44.	ОРУ с большим мячом. Техника броска и ловли мяча. Техника передач и ловли мяча в парах. Игра «Вышибалы».	1
45.	Спортивная игра: баскетбол. Техника бросков и ловли малого мяча. Техника ведения мяча на месте и в кольцо. Игра «Мяч соседу».	1
46.	Техника бросков мяча в кольцо, способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне».	1
47.	Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском в корзину.	1
48.	ТБ на уроках с мячом. Спортивная игра: волейбол. Техника передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	1
49.	Техника бросков мяча через сетку. Игра "Пионербол".	1
50.	ТБ при обучении элементам футбола. Спортивная игры: футбол. Техника ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей».	1
51.	Техника ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом».	1
52.	Игра "Что изменилось?".	1
53.	Игра "Увертывайся от мяча".	1

54.	Игра "Мышеловка".	1
55.	Игра "Кот и мышь".	1
56.	Игра "Прокати быстрее мяч"; «Футбольный бильярд».	1
57.	Игра «Пустое место».	
58.	Игра «Вышибалы»; «Третий лишний».	1
59.	Игра «Одиннадцать»; «Рыбак и рыбка».	1
60.	Игра «Третий лишний»; «Вышибалы».	1

<b>Раздел 6. Легкая атлетика – 8 часов</b>		
61.	ТБ при занятиях по легкой атлетике. Техника прыжка в длину с места. Подтягивания на перекладине.	1
62.	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО Прыжки через низкие барьеры. Игра «Дни недели».	1
63.	Строевые упражнения. Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. Техника прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1
64.	Техника высокого и низкого старта. Бег на 30 м.	1
65.	Челночный бег 3*10м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра «Ровным кругом».	1
66.	Бега на длительное время; техника метания малого мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется».	1
67.	Бег 1000 м. без учета времени. Игра «Вороны и воробьи».	1
68.	«Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Легкая атлетика – 12 часов</b>		
1.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Сдача рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки»	1
2.	Строевые упражнения; прыжки в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Теория "Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1
3.	Техника челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м (Подготовка к ГТО). Игра «Гуси-лебеди»	1
4.	Техника бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места (Подготовка к ГТО). Игра «Удочка».	1
5.	Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	1
6.	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	1
7.	Взаимосвязь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени (Подготовка к ГТО). Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1
8.	Специальные беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний».	1
9.	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр.	1
10.	Специальные беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 60 м (Подготовка к ГТО).	1
11.	Специальные беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 100 м (Подготовка к ГТО).	1
12.	Специальные беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 400 м (Подготовка к ГТО).	1
<b>Раздел 2. Гимнастика – 15 часов</b>		
13.	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	1
14.	ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Теория "Правило предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями".	1
15.	Упражнения на гимнастических скамейках. Ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка».	1
16.	Основные видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание (Подготовка к ГТО). Игра «Вороны и воробы».	1
17.	Упражнения и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда».	1

18.	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты».	1
19.	Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось».	1
20.	Упражнения акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча».	1
21.	Кувырок вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка».	1
22.	Упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля».	1
23.	Упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь».	1

	Лазанье по гимнастической стенке.	
24.	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя Подготовка к ГТО). Игра «Кот и мышь»	1
25.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	1
26.	Перекат назад в группировке и кувырка назад. Выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»	1
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка – 10 часов</b>		
27.	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1
28.	Ходьба на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Теория "Закаливание организма".	1
29.	Попеременный двушажный ход на лыжах с палками.	1
30.	Попеременный двушажный ход на лыжах с палками.	1
31.	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
32.	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1
33.	Ходьба на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1
34.	Ходьба на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1
35.	Попеременный двушажный ход на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»	1
36.	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.	1
<b>Раздел 4. Подвижные игры с элементами баскетбола – 16 часов</b>		
37.	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Бросок и ловля мяча. Игра «Вышибалы»	1
38.	Передача и ловля мяча в парах. Теория "История развития ФК в России в 19 в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1
39.	Передача и ловля мяча в парах. Игры «Передал -садись», «Охотники и утки»	1



40.	Разучивание упражнений с мал. мячами.	1
41.	Разучивание упражнений с мал. мячами. Броски и ловли мал. мяча.	1
42.	Упражнения с бол. мячом.	1
43.	ОРУ с большим мячом. Бросок и ловля мяча. Игра «Вышибалы»	1
44.	Передача и ловля мяча в парах. Игры «Переда л-садись», «Охотники и утки»	1
45.	Разучивание упражнений с мал. мячами. Броски и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»	1
46.	Упражнения с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте.	1
47.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»	1
48.	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу»	1
49.	Броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1
50.	Баскетбольные упражнения с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне»	1
51.	Броски набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1
52.	Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом	1
<b>Раздел 5. Подвижные игры с элементами волейбола – 8 часов</b>		
53.	ТБ на уроках с мячом. Передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1
54.	Броски мяча через сетку разными способами. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1
55.	Подача мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»	1
56.	Подача, передача, броски и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1
57.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол»	1
58.	Упражнения в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху, и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1
59.	Упражнения в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу, и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол»	1
60.	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1
<b>Раздел 6. Легкая атлетика – 8 часов</b>		
61.	Повторение ТБ по легкой атлетике. Прыжок в длину с места. Теория "Характеристика основных способов регулирование физической нагрузки".	1
62.	Доврачебная помощь при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели».	1
63.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (Подготовка к ГТО). Годовая контрольная работа.	1

64.	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Техника челночного бега (Подготовка к ГТО). Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»	1
65.	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м (Подготовка к ГТО). Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	1
66.	Бег на длительное время; метание мал. мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется».	1
67.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени (Подготовка к ГТО). Игра «Вороны и воробьи».	1
68.	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1

## 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№	Наименование	Вид	Кол-во
1	Учебно-программное	Рабочая программа	1
		Тематический план	5
2	Учебно-теоретическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая культура. 1—4 классы/Под редакцией В.И Лях. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич.</li> <li>• Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. ФГОС</li> </ul>	1 П
		Учебно-практические	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фишки</li> <li>Скамейка гимнастическая жесткая</li> <li>Комплект навесного оборудования (перекладина, гимнастические стенки, тренировочные баскетбольные щиты)</li> <li>Мячи: набивные весом 1, 3, 5 кг, малый мяч(мягкий).</li> <li>Палка гимнастическая</li> <li>Скакалка детская</li> <li>Мат гимнастический</li> <li>Секундомер</li> <li>Кегли</li> <li>Обруч пластиковый (алюминиевый) детский</li> <li>Щит баскетбольный тренировочный</li> <li>Сумка для переноски и хранения мячей</li> <li>Планка для прыжков в высоту</li> <li>Стойка для прыжков в высоту</li> <li>Рулетка измерительная (5м 10м 50 м)</li> <li>Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные</li> <li>Мячи теннисные</li> <li>Эспандер трубчатый</li> <li>Барьер малый</li> <li>Барьер большой</li> <li>Сетки волейбольные</li> <li>Стойки волейбольные</li> <li>Биты для русской лапты</li> <li>Насос для надувания мячей механический ручной</li> <li>Манометр</li> <li>Мячи для метания 150 г.</li> <li>Гранаты для метания</li> </ul>
5	Технические и электронные средства (использование в актовом зале)	Ноутбук	1
		Проектор	1

Д - демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К–полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).