

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Свирска»

Рассмотрено  
Руководитель МО  
Н.В.Плынская  
Протокол № 3  
от «22 декабря 2021 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
Е.П.Матвеева  
«24 декабря 2021 г.

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ №1  
г. Свирска» Л.А.Пазникова  
«30 декабря 2021 г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся с ЗПР**

**(вариант 7.1)**

**1 – 4 классы**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Мухина Людмила Валерьевна

2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

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

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2014г;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- часть 2 статьи 79, Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 n 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2014г.

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ОВЗ (вариант 7.1) (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Нормативный срок обучения 4 года.

Вариант 7.1 образовательной программы адресован обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего освоить образовательную программу начального общего образования совместно с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки. Одним из важнейших условий включения обучающегося с ЗПР в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Специальные условия получения начального общего образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися с ЗПР.

Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и введение требований к освоению ими программы коррекционной.

### **Специфические образовательные потребности для обучающихся:**

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности.

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике сотрудничества** — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны

взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

**Программа направлена** на формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры. Учитель реализует эту задачу на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической 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».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны

лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное совершенствование личности. Формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

### ***Формы организации***

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня); внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования); внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах); самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На ***уроках с образовательно-познавательной направленностью*** учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

***Уроки с образовательно-предметной направленностью*** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

***Уроки с образовательно - тренировочной направленностью*** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно - тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно

эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 405 часов – **(обязательная часть - 3 часа в неделю)** за четыре года обучения в начальной школе, т. е. рабочая программа рассчитана:

1 класс – 99 часов в т.ч.

2 класс – 102 часа в т.ч.

3 класс – 102 часа в т.ч.

4 класс – 102 часа в т.ч.

Часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, не предусматривает проведение дополнительных учебных часов.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на **увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся**, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Основные ценностные ориентиры учебного предмета обучающихся 1-4 классов МОУ «СОШ №1 г. Свирска»: развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

### **Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» в 1-4 классах являются:

1) Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с

российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3) формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

5) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

6) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала)

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

8) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

9) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является освоение обучающимися межпредметных понятий и формирование следующих универсальных учебных действий.

**а) Регулятивные УУД:**



1. умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

#### **б) Познавательные УУД:**

1. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

2. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

3. смысловое чтение;

4. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

5. развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

#### **в) Коммуникативные УУД:**

1. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

2. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

#### **Предметные результаты**

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**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.

## Содержание тем учебного предмета

### 1-4 классы

#### Знания о физической культуре

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

#### Способы физкультурной деятельности

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

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*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, кувырки вперед и назад.

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

##### *Легкая атлетика*

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

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

*Броски:* большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

##### *Лыжные гонки*

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

##### *Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача», подвижные игры на материале футбола.

**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 на материале баскетбола: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «10 передач».

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на основе волейбола.

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

1 класс

1	Лёгкая атлетика	15ч+20ч
2	Гимнастика с основами акробатики	12ч
3	Подвижные игры на основе баскетбола	19ч
4	Лыжные гонки	12ч
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	21ч
Всего 99ч		

2 класс

1	Лёгкая атлетика	22ч+14ч
2	Гимнастика с основами акробатики	21ч
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20ч
4	Лыжные гонки	12ч
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13ч
Всего 102ч		

3 класс

1	Лёгкая атлетика	24+24
2	Гимнастика с основами акробатики	24ч
3	Лыжные гонки	12ч
4	Подвижные и спортивные игры	18ч
Всего 102ч		

4 класс

1	Лёгкая атлетика	23+22
2	Гимнастика с основами акробатики	19
3	Лыжные гонки	15
4	Подвижные и спортивные игры	23
Всего 102ч		

### Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика(15 часов)</b>				
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».			Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».			Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».			Проявляют качества силы, быстроты и координации при беге.
4	Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.			Осваивают технику беговых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.
5	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Вороньи кони».			Уровень физической подготовленности.
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые».			Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
7	Специальные беговые упражнения. Развитие			Описывают технику метания малого мяча.



	скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры.			Осваивают технику метания малого мяча.
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Подвижная игра «Два мороза».			Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений.
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит».			Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель».			Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивают технику метания малого мяча.
11	Челночный бег 3:10. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.			Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
12	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».			Уровень физической подготовленности.
13	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
14	Бег на результат 30 метров. Круговая эстафета.			Уровень физической подготовленности.
15	Бег на результат 60 метров. Круговая эстафета.			Уровень физической подготовленности.
<b>Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>				
16	История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения. Игры:			Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в

	«К своим флажкам», «Два мороза».			оздоровительных формах занятий. Моделируют физические нагрузки для развития основных физических качеств.
17	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».			Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
18	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Игра: «Два Мороза».			Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
19	Смешанные висы (Д). «Мост» из положения лёжа. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
20	Спортивный марафон. Перекаты и группировка. Игра «Ручной мяч».			Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
21	Скакалка, отжимания. Эстафеты. Игра «Салочки с ленточками».			Уровень физической подготовленности.
22	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамье. Игра «Лисы и куры».			Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
23	ОРУ со скакалкой. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамье. Подвижная игра «Удочка».			Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.
24	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке. Игра: «Ниточка и иголочка».			Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
25	Перестроение и размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках.			Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

26	Перелазание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч»			Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.
27	Акробатическая комбинация.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
<b>Раздел 3. Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)</b>				
28	Инструктаж по ТБ. Броски мяча снизу на месте в корзину. Игра: «Школа мяча».			Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
29	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча снизу на месте в парах. Игра: «Играй, играй-мяч не теряй».			Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
30	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча снизу на месте в парах. Игра: «Играй, играй-мяч не теряй».			Описывают технику игровых действий и приёмов.
31	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с. Эстафеты с мячами.			Осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места в корзину. Игра: «У кого меньше мячей».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
33	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места в корзину. Игра: «Вышибалы».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приёмов.
34	Игровые упражнения с мячом.			Описывают и показывают технику ведения мяча.
35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра: «Ловишка».			Описывают и показывают технику ведения и ловли мяча.
36	Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра: «Ловишка».			Описывают и показывают технику ведения и ловли мяча.
37	Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра: «Играй, играй-мяч не теряй».			Описывают технику передачи и ловли мяча. Осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
38	Ведение мяча на месте правой			Включают упражнения с мячом

	(левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскачка мяча). Бросок двумя руками от головы с места в парах. Игра: «Ловишка».			в различные формы занятий по физической культуре.
39	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места в парах.			Описывают и показывают технику ловли и передачи мяча.
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места в парах. Игра: «Мяч водящему».			Взаимодействуют со сверстниками в упражнениях в парах.
41	ОРУ с мячами. Игра: «Вышибалы».			Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
42	ОРУ с мячами. Игра: «Вышибалы».			Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
43	Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски и ловля мяча в парах. Игра: «Гонка мячей».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,
44	Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски и ловля мяча в парах. Игра: «Попади в обруч».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,
45	Броски мяча в корзину двумя руками от груди на месте и в движении. Игра: «Ловишка».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
46	Игры с мячом.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий с мячом, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>Раздел 4. Лыжные гонки (12 часов)</b>				
47	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
48	Передвижение на лыжах.			Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	Скользкий шаг.			Описывают технику изучаемого скользящего шага, осваивают их самостоятельно,

				выявляя и устраняя типичные ошибки.
50	Скользкий шаг.			Описывают технику изучаемого скользящего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Ступающий шаг без палок и с палками.			Описывают технику изучаемого ступающего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	Ступающий шаг без палок и с палками			Описывают технику изучаемого ступающего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Обучение технике подъема «лесенкой». Поворот «упором».			Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54	Эстафета 100 метров.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
55	Прохождение дистанции 500м в среднем темпе.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
56	Обучение технике подъема «лесенкой».			Описывают технику подъема «лесенкой», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
57	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».			Описывают технику изучаемых спусков, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
58	Торможение «плугом».Игра «Маршевые салки».			Описывают технику торможения "плугом", осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
<b>Раздел 5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (22 часов)</b>				
59	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
60	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
61	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в			Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	огороде».			совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
62	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
63	Игра «Ручной мяч», «Салочки с ленточками».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
64	Игра «Вороны и воробьи», «Ручной мяч».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
65	Весёлые старты.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
66	Игра: «Вышибалы» с маленьким мячом.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
67	Игры: «Пятнашки», «Салки».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
68	Игра «Мы весёлые ребята».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
69	Игры «Гуси - лебеди», «Гуси - гуси».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

70	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
71	Подвижная игра «Два мяча». «Вышибалы».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
72	Игры: «Утки и охотник», «Ястребы и куропатки».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
73	Встречные эстафеты. Игра: «Успей встать в пару».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
74	Встречные эстафеты. Игра: «Пограничники и парашютисты».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
75	Игры: «Перебежки с построениями», «От линии до линии».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
76	Игры: «Передача мяча в колонне», разными способами. «Не давай мяч водящему».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
77	Игры: «Мяч на полу», «Попади в обруч».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
78	Игра «Краски».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,

				соблюдают правила безопасности.
79	Игра «Ловушка».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (20 часов)</b>				
80	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. Спринтерский бег.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
82	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
83	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
84	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
85	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.			Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
86	Урок- соревнование. Челночный бег.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
87	ОРУ в движении.			Применяют беговые



	Специальные беговые упражнения. Бег от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».			упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
88	Урок – соревнование. Бег 1000 метров.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
89	Бег до 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
90	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.			Описывают технику выполнения метательных и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
91	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
92	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
93	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
94	Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы (беседа).			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95	Бег на результат (30 метров). ОРУ в движении. Специальные беговые			Демонстрируют уровень физической подготовленности.

	упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки.			
96	Прыжки в высоту. Бег 100 метров. Игра «Футбол».			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
97	Отжимания, лёжа в упоре. Прыжки в длину. Игра «Футбол». Челночный бег 3*10.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
98	Упражнения со скакалками, обручами, мячами. ТБ на уроке.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
99	Игры по выбору детей.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игр, соблюдают правила безопасности.
Всего 99 часов				

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика(22 часов).</b>				
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».			Представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт.			Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.			Проявляют качества силы, быстроты и координации при беге.
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».			Осваивают технику прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при

				выполнении упражнений.
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».			Уровень физической подготовленности.
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.			Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			Описывают технику перестроения. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».			Осваивают технику метания малого мяча. Описывают технику метательных упражнений.
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.			Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»			Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
11	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Низкий старт Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
12	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд			Уровень физической подготовленности.
13	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
14	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».			Уровень физической подготовленности.
15	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».			Уровень физической подготовленности.
16	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Краски».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
17	Бег 1000 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.

18	Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
19	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
20	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
21	Спринтерский бег. Высокий старт.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
22	Спринтерский бег. Эстафетный бег.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
<b>Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 часов)</b>				
23	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24	Подвижная игра «Быстро встать в строй»			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
25	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
26	Передача и ловля мяча на месте в парах.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
27	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
28	Урок-игра. П/и «Бросай-поймай».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

				действий, соблюдают правила безопасности.
29	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
30	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
31	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
32	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
33	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
34	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
35	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
36	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
37	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
38	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и

	ГОЛОВЫ.			действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
39	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
40	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал - садись».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
41	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
42	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (21 час)</b>				
43	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением).
44	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.			Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения.
45	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику упражнений на гимнастической скамье и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
46	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
47	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через			Описывают технику упражнений на гимнастической стенке.

	скакалку.			
48	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.			Уровень физической подготовленности.
49	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.			Описывают технику данных упражнений. Уровень физической подготовленности.
50	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
51	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.			Описывают технику упражнений на равновесие.
52	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.			Уровень физической подготовленности. Лазают по гимнастической стенке и канату.
53	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений.
54	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений.
55	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза».			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику упражнений в равновесии.
56	Кувырок вперед из упора присев.			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
57	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
58	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.			Описывают технику данных упражнений. Уровень физической подготовленности.
59	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
60	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
61	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.			Описывают технику акробатических упражнений.

	П/и «Прыгающие воробушки».			
62	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
63	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».			Чётко выполняют строевые приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры.
<b>Раздел 4. Лыжные гонки (12 часов)</b>				
64	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
65	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.			Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
66	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».			Описывают технику скользящего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
67	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».			Описывают технику ступающего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
68	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».			Описывают технику скользящего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
69	Повороты переступанием вокруг носков.			Описывают технику поворотов, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
70	Подъем ступающим шагом.			Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
71	Повороты переступанием. п/и «По местам».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
72	Спуски в высокой стойке. Игра «Салки».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
73	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал».			Описывают технику подъёма «лесенкой», осваивают,



				выявляют и устраняют типичные ошибки.
74	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».			Описывают технику изучаемых спусков, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
75	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Кто быстрее?».			Описывают технику торможения "плугом", осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
<b>Раздел 5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (13 часов)</b>				
76	Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
77	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал - садись».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
82	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
83	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

				игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
84	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
85	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
86	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
87	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий с мячом, соблюдают правила безопасности.
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (14часов)</b>				
89	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают технику безопасности.
90	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
91	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

92	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».			Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
93	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
94	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
95	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
96	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
97	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
98	Бег 1000 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
99	«Охотник и утки», « Воробы и ворона». Соревнования.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
100	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.

101	Бег на средние дистанции.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
102	Игры по выбору детей.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
Всего 102 часа				

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика(24 часа)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма. Ходьба и бег.			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Тестирование: бег 30 м; 6 минут.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
3	Тестирование: наклон вперёд из п. сидя; прыжок в длину с места.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
4	Тестирование: "челночный" бег 4х9 м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
5-6	Прыжок в длину с разбега.			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Метание мяча на дальность.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Метание мяча на дальность.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные

				ошибки в процессе освоения.
9	Метание мяча на дальность. Спортивная эстафета.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
11	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
12	Бег 60 м с высокого старта.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
13	Высокий старт. Прыжки в длину.			Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
14	Тестирование. Бег 30 м; 6 мин.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
15	Тестирование. Бег 60 м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
16	Ходьба и бег. Подъём туловища за 30 секунд.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
17	Бег 300 м. Игра: «Лапта».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
18	Бег 500 м. Игра: «Лапта».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
19	Чередование ходьбы и бега (ходьба-100м, бег-80м).			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
20	Равномерный бег 6мин. Чередование ходьбы и бега.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
21	Равномерный бег 8мин.			Демонстрируют вариативное

	Челночный бег 3*10м.			выполнение беговых упражнений.
22	Бег 30м. Игра: «Невод»			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
23	Бег 100м. Круговая эстафета.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
24	Бег 1000м без учета времени.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
<b>Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)</b>				
25	Строевые упражнения			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
26	Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках.			Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения.
27	Кувырки вперед.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику кувырков вперёд, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
28	Стойка на лопатках. Кувырки вперед.			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
29	Кувырок в сторону. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).			Описывают технику упражнений на перекладине.
30	Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Разучивание игры «Увертывайся от мяча».			Уровень физической подготовленности.
31	Строевые команды, акробатические элементы.			Описывают технику акробатических упражнений.
32	Упражнения на гимнастической стенке, бревне, скамейке.			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
33	Упражнения на гимнастической стенке, бревне, скамейке.			Описывают технику упражнений на равновесие.
34	Лазанье по наклонной скамейке.			Уровень физической подготовленности. Лазают по

				гимнастической скамье.
35	Лазанье через козла, коня.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений.
36	Лазанье по канату.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений.
37	Лазанье по канату.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику лазания по канату.
38	Приседания. Упор присев, упор стоя на колене, сед.			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
39	Ходьба приставными шагами, по бревну. Игра : «Не ошибись!».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
40	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».			Описывают технику данных упражнений. Чётко выполняют строевые команды.
41	Перестроения. Строевые упражнения.			Описывают технику данных упражнений. Чётко выполняют строевые команды.
42	Строевые упражнения. Перестроения.			Описывают технику данных упражнений. Чётко выполняют строевые команды.
43	Акробатические элементы отдельно и в комбинации.			Описывают технику акробатических упражнений.
44	Перестроения. Акробатические упражнения.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
45	Перестроение из двух шеренг в два круга. Игра «Прокати быстрее мяч».			Чётко выполняют строевые приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры.
46	Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. Поднимание ног в висе.			Чётко выполняют строевые команды. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
47	Перетягивание каната. Эстафеты.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
48	Акробатические упражнения. Висы.			Описывают технику акробатических упражнений.
<b>Раздел 3. Лыжные гонки (12 часов)</b>				
49	Техника безопасности. Основы			Взаимодействуют со

	знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.			сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
50	Передвижение на лыжах.			Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Скользкий шаг.			Описывают технику скользящего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
52	Повторение скользящего шага.			Описывают технику ступающего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Эстафета 500 метров.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
54	Эстафета 1000 метров.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
55	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.			Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
56	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.			Описывают технику двухшажного хода, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57	Обучение технике подъема «лесенкой». Поворот «упором».			Описывают технику подъёма «лесенкой», поворотов, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
58	Обучение технике подъема «лесенкой».			Описывают технику подъёма «лесенкой», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».			Описывают технику изучаемых спусков, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
60	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.			Описывают технику подъемов, спусков, поворотов, осваивают, выявляют и устраняют



				типичные ошибки.
<b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (18 часов)</b>				
61	Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
62	Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
63	Ведение мяча. Игра: «Пионербол».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
64	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу». «Футбол».			Демонстрируют уровень физической подготовленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
65	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
66	Передача баскетбольного мяча.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
67	Ведение мяча с изменением направления.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

68	Совершенствование ведения баскетбольного мяча. Игра «Снайперы».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
69	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
70	Ведение баскетбольного мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
71	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».			Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.
72	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».			Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.
73	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
74	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

				сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
75	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76	Игра в мини футбол.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
77	Игра в мини футбол.			Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
78	Игра «Баскетбол», по упрощённым правилам.			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика (24 часов)</b>				
79	Бег и прыжки.			Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают технику безопасности.
80	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
81	Бег и прыжки.			Применяют прыжковые и беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
82	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

83	Бег 500 метров.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
84	Бег 500 метров.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
85	Бег 1000 метров.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
86	Бросок набивного мяча снизу - на дальность. Игра «Пионербол».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
87	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).			Описывают технику выполнения метательных и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
88	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных прыжковых игр, соблюдают правила безопасности.
89	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5 мин.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
91	Прыжки в длину с места. Игра в «Пионербол».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
92	Прыжки в длину с места. Игра в «Пионербол».			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
93	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
94	Упражнения с обручем, прыжки на скакалке.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на скакалке, с обручем, соблюдают правила

				безопасности.
95	Техника высокого старта. Бег 6 мин.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
96	Прыжки в высоту с разбега.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Полет и приземление.
97	Прыжки в высоту с места.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Полет и приземление.
98	Бег 1000м без учёта времени.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
99	Техника низкого старта. Бег 30 метров.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
100	Отжимание лёжа в упоре. Челночный бег 3*10.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
101	Бег 1000м без учёта времени.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
102	Игры по выбору детей.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
Всего 102 часа				

#### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (23 часа)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Олимпийские игры древности.			Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают технику

				безопасности.
2	Лёгкая атлетика. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
3	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
4	Скоростно-силовая подготовка средствами лёгкой атлетики. Бег 6 мин.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
5	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			Описывают технику выполнения прыжков в длину, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			Описывают технику выполнения прыжков в длину с разбега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	Бег 30м, 60м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
10	Бег 1000м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
11	Бег 1500м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
12	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.			Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
13	Повторение бега с низкого			Демонстрируют вариативное

	старта. Обучение игры в лапту.			выполнение беговых упражнений.
14	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
15	Урок-соревнование. Челночный бег 3*10м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
17	Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
18	Равномерный бег 8 мин. Развитие выносливости.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
19	Урок – соревнование. Бег 1000 метров.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
20	Упражнения на скакалке.			Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на скакалке.
21	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
22	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
23	Бег 2000 метров без учета времени			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
<b>Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (19 часов)</b>				
24	Инструктаж по т/б на уроках физической культуры,			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые

	инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.			приемы. Соблюдают технику безопасности.
25	Акробатические упр. Лазанье по наклонной скамье.			Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения. Описывают технику акробатических упражнений.
26	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках. Совершенствование прыжков через скакалку.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику кувырков вперёд, стойки на лопатках, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
27	О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
28	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на бревне (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя			Описывают технику упражнений на перекладине, бревне, лазание по канату. Соблюдают технику безопасности.
29	Урок – соревнование. Висы.			Уровень физической подготовленности.
30	ОРУ. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Лазание по канату. Подтягивание: мальчики - на			Описывают технику акробатических упражнений.



	<p>высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.</p> <p>Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)</p>			
31	<p>О.Р.У. на осанку. СУ.</p> <p>Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).</p> <p>Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p>			<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
32	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении..</p> <p>О.Р.У. в движении. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).</p> <p>Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки). Челночный бег с кубиками (6×5 метров).</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p>			<p>Описывают технику упражнений на равновесие.</p>
33	<p>Урок – соревнование. Лазание по канату</p>			<p>Уровень физической подготовленности. Лазают по канату.</p>
34	<p>О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.</p> <p>Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см).</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях; махом одной толчком другой об верхнюю жердь подъем переворота в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок. (девочки) и на низкой перекладине – махи (мальчики).</p> <p>Упражнения на бревне (девочки).</p>			<p>Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений.</p>

35	Развитие гибкости.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений.
36	Опорные прыжки. Урок – соревнование. Упражнения на бревне.			Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику упражнений на бревне.
37	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
38	Урок – соревнование. Кувырки.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
39	Урок – соревнование. Челночный бег 4*9м.			Описывают технику данных упражнений. Чётко выполняют строевые команды.
40	Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла согнув ноги. Упражнение на развитие силы ног.			Описывают технику данных упражнений. Чётко выполняют строевые команды.
41	Урок – соревнование. Опорный прыжок.			Описывают технику данных упражнений. Чётко выполняют строевые команды.
42	Урок – соревнование. Эстафеты со скакалкой.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
<b>Раздел 3. Лыжные гонки (15 часа)</b>				
43	Техника безопасности на лыжах. Лыжные гонки как вид спорта.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
44	Основная стойка. Передвижение на лыжах.			Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
45	Скользкий шаг.			Описывают технику

				скользящего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
46	Ступающий шаг.			Описывают технику ступающего шага, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
47	Повороты, переступанием стоя на лыжах.			Описывают технику поворотов на лыжах на месте, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
48	Поворот переступанием в движении.			Описывают технику поворотов на лыжах в движении, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	Влияние лыжных прогулок на организм человека. Передвижение на лыжах.			Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют уровень физической подготовленности.
50	Подъём «лесенкой».			Описывают технику подъемов, осваивают её, выявляя и устраняя типичные ошибки.
51	Подъём «ёлочкой».			Описывают технику подъёма «лесенкой», «ёлочкой», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
52	Подъём «полуёлочкой».			Описывают технику подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
53	Торможение «плугом».			Описывают технику торможения «плугом», осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54	Спуск в основной, высокой и низкой стойках.			Описывают технику спусков, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
55	Спуск в основной, высокой и низкой стойках.			Описывают технику спусков, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
56	Прохождение дистанции 1000м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
57	Прохождение учебной трассы с			Описывают технику

	использованием технических приёмов при спусках и подъёмах.			подъёмов, спусков, поворотов, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
<b>Раздел 4: Подвижные и спортивные игры (23 часов)</b>				
58	Волейбол как спортивная игра, техника прямой нижней подачи.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
59	Передача мяча в парах.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
60	Подача мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
61	Приём и передача мяча снизу двумя руками.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
62	Приём и передача мяча снизу двумя руками.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
63	Техника передачи мяча сверху двумя руками.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
64	Техника передачи мяча сверху двумя руками.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
65	Приём и передача мяча сверху и снизу.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

66	Приём и передача мяча сверху и снизу.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
67	Техника прямой нижней подачи, приёма и передачи мяча в волейболе снизу и сверху.			Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
68	Футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
69	Футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
70	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
71	Техника ведения мяча внешней стороной стопы			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
72	Учебная игра.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности, осуществляют судейство игры.
73	Баскетбол как спортивная игра.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
74	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

	месте, в движении.			безопасности.
75	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
76	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре «10 передач»..			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
77	Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита).			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78	Стойка и передвижение игрока. Ловля мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
80	Ведение мяча на месте, в движении.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика (22 часа)</b>				
81	Лёгкая атлетика как средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.			Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают технику безопасности.
82	Бег на длинные дистанции.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
83	Техника высокого старта. Бег 500м.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают

				индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
84	Низкий старт и техника его выполнения.			Описывают технику выполнения низкого старта, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
85	Низкий старт и техника его выполнения.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
86	Бег 30м, 60м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
87	Бег в равномерном темпе 1000м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
88	Равномерный бег 5 мин. Развитие выносливости.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
89	Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
90	Техника метания малого мяча на дальность с 3 шагов разбега.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
91	Техника метания набивного мяча.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
92	Прыжки в длину с места.			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
93	Прыжки в длину с места.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
94	Эстафетный бег 4*100м.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе

				совместных беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
95	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
96	Прыжки на скакалке за 1 минуту.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на скакалке, соблюдают правила безопасности.
97	Прыжки в длину с разбега. Бег на результат 30м, 60м.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
98	Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
99	Равномерный бег 6 мин. Подтягивание на перекладине. Отжимания.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
100	Равномерный бег 8 мин. Приседания за 1 минуту.			Демонстрируют уровень физической подготовленности.
101	Челночный бег 3*10м.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
102	Игры по выбору детей.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
Всего 102 часа				



## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2002. - 224 с.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. - М.: Просвещение, 2013.
3. Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл.
4. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

### Инвентарь:

- мячи (резиновые, футбольные, волейбольные, набивные, баскетбольные, теннисные);
- гимнастические палки;
- скакалки;
- обручи;
- кегли, пластмассовые шарики;
- мячи с песком;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- бадминтонные ракетки, воланчики.
- наглядные пособия;
- видеоматериалы.