

Приложение 15  
к АООП НОО МАОУ СОШ № 10  
утверждено приказом  
по МАОУ СОШ № 10  
от 01.09.2016 г. №177-Д

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(предметная область «Физическая культура»)  
для обучающихся с ЗПР**

# Раздел 1.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета<sup>1</sup>

### 1.1. Личностные и метапредметные результаты

(формируются в контексте реализации междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» и ее подпрограмм «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся»)

Требования к результатам освоения ООП НОО (п.п. 9,10,11 ФГОС НОО)	Планируемые результаты освоения учебного предмета
<p style="text-align: center;"><b>Личностные результаты</b></p> <p>(готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;</li> <li>2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;</li> <li>3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</li> <li>5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>Личностные результаты</b></p> <p>У выпускника будут сформированы:</p> <p>внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятие себя как активного участника образовательной деятельности;</p> <p>мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</p> <p>учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</p> <p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>способность к самооценке;</p> <p>основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;</p> <p>ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;</p> <p>знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;</p> <p>развитие этических чувств – достоинства, справедливости, отзывчивости, стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;</p> <p>эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;</p> <p>установка на здоровый образ жизни;</p> <p>основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного,</p>

<p>мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>здоровьесберегающего поведения; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Метапредметные результаты</b></p> <p>(освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;</li> <li>3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;</li> <li>6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;</li> <li>7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий в решении учебных и практических задач;</li> <li>8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и информационными задачами; анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;</li> <li>9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;</li> <li>10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;</li> <li>11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>Метапредметные результаты</b></p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> <u>Выпускник научится:</u> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> <u>Выпускник научится:</u> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; строить сообщения в устной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач; выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных</p>

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приемов решения задач.

**Коммуникативные УУД:**

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнера;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи

<sup>1</sup> - Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»: личностные и метапредметные, формируемые в контексте междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» и ее подпрограмм «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», а также предметные результаты, адекватно отражают требования ФГОС НОО, уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов, представленных в ФГОС НОО, передают специфику целей и задач изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования. В рабочей программе планируемые результаты уточнены с позиций их достижения обучающимися в урочной образовательной деятельности и их оценки в ходе проведения

учителем процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Для обучающихся с ОВЗ используются планируемые результаты в блоке «Выпускник научится» междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» и предметные результаты в блоке «Выпускник научится».

### Подпрограмма «Чтение. Работа с текстом»

<b>Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного</b>	<u>Выпускник научится:</u> понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы; ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.
<b>Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации</b>	<u>Выпускник научится:</u> формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод.
<b>Работа с текстом: оценка информации</b>	<u>Выпускник научится:</u> высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте; участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

### Подпрограмма «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся»<sup>2</sup>

<b>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером</b>	<u>Выпускник научится:</u> использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приемы работы с компьютером; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).
<b>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных</b>	<u>Выпускник научится:</u> набирать небольшие тексты на родном языке; сканировать рисунки и тексты.
<b>Обработка и поиск информации</b>	<u>Выпускник научится:</u> редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей; пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников; заполнять учебные базы данных.
<b>Создание, представление и передача сообщений</b>	<u>Выпускник научится:</u> создавать простые сообщения в виде последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста; готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения для презентации.

<sup>2</sup> - Планируемые результаты освоения подпрограммы сформированы, исходя из специфических особенностей использования ИКТ-инструментов в образовательной урочной деятельности на уроках по физической культуре.

## 2. Предметные результаты

Требования к результатам в соответствии с ФГОС НОО	Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
<p><b>Физическая культура</b></p> <p>1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>2) овладение умениями организовывать жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p> <p>3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>1 класс</b></p> <p><b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>  <u>Обучающийся научится:</u>  ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры для укрепления здоровья; соблюдать правила поведения и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b>  <u>Обучающийся научится:</u>  выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.</p> <p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>  <u>Обучающийся научится:</u>  выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p><b>2 класс</b></p> <p><b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>  <u>Обучающийся научится:</u>  характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; соблюдать правила поведения и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b>  <u>Обучающийся научится:</u>  измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>  <u>Обучающийся научится:</u>  выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки,</p>

метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **3 класс**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Обучающийся научится:

характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Обучающийся научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся научится:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, в т.ч. с использованием ВФСК ГТО; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **4 класс**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник научится:

регулировать нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

	<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p> <p><u>Выпускник научится:</u></p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>
--	---

## Раздел 2.

### Содержание учебного предмета 1 класс (66 часов)

#### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и возникновения первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

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

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

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед.

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

### **Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* передача и ловля двумя руками мяча летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

### **Общеразвивающие упражнения:**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжной подготовки:* развитие координации, выносливости.

## **2 класс (68 часов)**

### **Знания о физической культуре.**

***Физическая культура.*** Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья.

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

***Из истории физической культуры.*** История зарождения древних Олимпийских игр; история появления мяча, упражнений и игр с мячом.

***Физические упражнения.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности.**

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

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, баскетбол.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений зрения и осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд:

«Направо!», «Налево!» переступанием; перестроение из одной шеренги в две; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом». Общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем.

**Акробатические упражнения.** Из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

### **Легкая атлетика.**

**Беговые упражнения:** высокий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3x10м., финиширование.

**Прыжковые упражнения:** прыжки с поворотом на 180° и 360°; прыжок в высоту с прямого разбега.

**Броски:** броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седе.

**Метание:** метание малого мяча из-за головы на дальность.

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; спуски с горы; подъёмы «лесенкой» и «елочкой»; торможение «плугом».

**Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы; ведение мяча правой и левой ногой с остановками по сигналу; с обводкой стоек. Игры «Метко в цель», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

*Волейбол:* подбрасывание мяча на заданную высоту и бросок мяча на заданное расстояние; броски двумя руками из-за головы в пол партнеру, стойка волейболиста.

### **Общеразвивающие упражнения:**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжной подготовки:* развитие координации, выносливости.

## **3 класс (68 часов)**

### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Роль и значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных

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

***Из истории физической культуры.*** Развитие физической культуры у народов Древней Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История зарождения Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.

***Физические упражнения.*** Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.

**Способы физкультурной деятельности.**

***Самостоятельные занятия.*** Составление режима дня. Определение правильности осанки. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Проведение игр в футбол, волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Графическая запись физических упражнений. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.***

***Организующие команды и приемы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», перестроение из одной колонны в три, перестроение из одной шеренги в две,

три по команде учителя.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Лазанье по канату (3м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на рейке гимнастической скамейки (гимнастическом бревне).

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед; прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением.

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

*Броски:* броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седе.

*Метание:* метание малого мяча из-за головы на дальность.

### ***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах: чередование шагов и лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: “упором”, переступанием в конце спуска. Торможение плугом, полуплугом. Подъем на склон лесенкой, елочкой. Спуск в основной и низкой стойке.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше»;

*На материале легкой атлетики:* «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны»;

*На материале лыжной подготовки:* «Быстрый лыжник», «За мной»

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м на расстояние до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2м на расстояние 7-8м) мишень; ведение мяча между

предметами и обводка предметов.

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верху, нижняя прямая подача.

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

#### **4 класс (68 часов)**

##### **Знания о физической культуре.**

***Физическая культура.*** Организационные, вспомогательные и методические средства управления на уроке физической культуры.

Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика. Оказание первой помощи при легких травмах.

***Из истории физической культуры.*** Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии. Развитие физической культуры в России.

***Физические упражнения.*** Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Регулирование физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения.

##### **Способы физкультурной деятельности.**

***Самостоятельные занятия.*** Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

***Самостоятельные игры и развлечения.*** Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол.

##### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», перестроение из одной колонны в три, в четыре, перестроение из одной шеренги в две, три по команде учителя.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом “вперед ноги”.

**Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

*Прыжки:* в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Броски:* броски набивного мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* метание малого мяча на дальность с разбега.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным, одновременным одношажным, одновременным бесшажным ходами. Чередование шагов и лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: “упором”, переступанием в конце спуска. Торможение плугом, полуплугом. Подъем на склон лесенкой, елочкой с палками и без палок. Спуск в основной и низкой стойке.

### ***Подвижные игры, элементы спортивных игр.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение” (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

*На материале легкой атлетики:* “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

*На материале лыжной подготовки:* “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов;

«Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

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

### **Адаптивная физическая реабилитация.**

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

*На материале гимнастики:* развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады

и полушпагаты на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

*На материале лёгкой атлетики.*

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

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

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

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

### **Коррекционно-развивающие упражнения.**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных исходных положениях сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание

крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

### Раздел 3.

## Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 1 класс (66 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре.</b>		<b>1</b>
1	Организационно-методические указания	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>2</b>
2	Бег на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега 3×10 м	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
4	Возникновение физической культуры и спорта	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>1</b>
5	Метание мешочка на дальность	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>1</b>
6	Русская народная п/и «Горелки», «Мышеловка»	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>1</b>
7	Метание малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>
8	Наклон вперед из положения стоя и вис на время	1
9	Подъем туловища из положения лежа за 30с.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>1</b>
10	Прыжок в длину с места.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>
11	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
12	Стихотворное сопровождение на уроках	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
13	Зарядка, физкультминутка и ее значение	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>4</b>
14	Ловля и броски мяча в парах	1
15	Индивидуальная работа с мячом	1
16	Глаза закрывай упражнение начинай.	1
17	Подвижная игра «Белочка-защитница», «Ночная охота»	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
18	Организационно-методические указания личная гигиена	1

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>10</b>
19	Строевые упражнения. Перекаты	1
20	Техника выполнения кувырка вперед	1
21	Кувырок вперед	1
22	Стойка на лопатках, «мост»	1
23	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1
24	Лазание по гимнастической стенке	1
25	Висы на перекладине	1
26	Прыжки со скакалкой	1
27	Круговая тренировка	1
28	Лазанье по канату	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>1</b>
29	Русская подвижная игра «Горелки»	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>
30	Вращение обруча.	1
31	Прохождение полосы препятствий	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
32	Организационно-методические указания. Лыжная подготовка	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>11</b>
33	Ступающий шаг на лыжах без палок	1
34	Скользкий шаг на лыжах без палок	1
35	Повороты переступанием на лыжах без палок. Техника торможения падением	1
36	Техника подъема ступающим шагом и спуск в основной стойке на лыжах без палок	1
37	Техника подъема «лесенкой» на лыжах без палок	1
38	Ступающий шаг на лыжах с палками. Лыжные эстафеты	1
39	Скользкий шаг на лыжах с палками	1
40	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
41	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1
42	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
43	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>3</b>
44	Броски мяча через волейбольную сетку	1
45	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
46	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
47	Комплексы физических упражнений для УГГ	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>3</b>
48	Броски и ловля мяча в парах	1
49	Ведение мяча.	1

50	Ведение мяча в движении	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>3</b>
51	Подвижные игры на основе футбола «Гонка мяча по кругу»	1
52	Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1
53	Эстафеты с футбольным мячом	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>1</b>
54	Бросок набивного мяча способом от груди и снизу	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>1</b>
55	Подвижная игра «Точно в цель»	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>1</b>
56	Наклон вперед из положения стоя и вис на время	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>1</b>
57	Прыжок в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>
58	Подтягивание на низкой перекладине	1
59	Подъем туловища за 30 с.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>1</b>
60	Техника метания на точность	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>1</b>
61	Подвижные игры для зала	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>4</b>
62	Бег на 30 м с высокого старта	1
63	Челночный бег 3×10 м.	1
64	Метание мешочка на дальность	1
65	Упражнение на выносливость – шестиминутный бег	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>1</b>
66	Командные подвижные игры	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой  
темы  
2 класс (68 часов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
<b>Знания о физической культуре.</b>		<b>1</b>
1	Организационно-методические указания. Легкая атлетика	1

<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Тестирование челночного бега 3×10 м.	1
4	Техника метания мешочка на дальность	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
5	Физические качества, ЧСС	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>1</b>
6	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>1</b>
7	Подвижные игры	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>
8	Прыжок в длину с места	1
9	Тестирование прыжка в длину с места	1
10	Упражнение на выносливость – шестиминутный бег	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
11	Режим дня	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>3</b>
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя и виса на время	1
13	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>1</b>
15	Броски и ловля мяча в парах	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
16	Причины травматизма	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>2</b>
17	Ведение баскетбольного мяча	1
18	Упражнения с баскетбольными мячами	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>10</b>
19	Организационно-методические указания. Кувырок вперед	1
20	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
21	Стойка на лопатках, «мост»	1
22	Круговая тренировка	1
23	Стойка голове	1
24	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
25	Прыжки в скакалку	1
26	Вращение обруча	1
27	Лазанье по канату	1
28	Усложненная полоса препятствий	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>4</b>

29	Броски и ловля мяча в парах. Ведение	1
30	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», «сверху»	1
31	Ведение мяча и броски мяча в баскетбольное кольцо	1
32	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
33	Организационно-методические указания. Лыжная подготовка	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
34	Ступающий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
36	Техника передвижения. Торможение падением	1
37	Скользящий шаг на лыжах с палками	1
38	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
39	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
40	Лыжные эстафеты.	1
41	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
42	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
43	Подвижные игры на лыжах.	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>4</b>
44	Броски мяча через волейбольную сетку. История ГТО.	1
45	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
46	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
47	Подвижная игра «Пионербол»	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
48	Закаливание	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>3</b>
49	Преодоление усложненной полосы препятствий.	1
50	Круговая тренировка	1
51	Упражнение на выносливость – шестиминутный бег.	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
52	Олимпийские игры древности.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>1</b>
53	Броски набивного мяча от груди, способом «снизу», из-за головы на дальность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>1</b>
54	Тестирование наклона вперед из положения стоя и вися на время	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>1</b>
55	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>
56	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.	1
57	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1

<b>Легкая атлетика</b>		<b>2</b>
58	Техника метания. Бег на выносливость	1
59	Тестирование малого мяча на точность.	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>3</b>
60	Подвижные игры на основе футбола.	1
61	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча	1
62	Эстафеты с футбольным мячом.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
63	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
64	Тестирование челночного бега 3×10 м	1
65	Тестирование мешочка (мяча) на дальность	1
66	Бег на 1000 м	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
67	История мяча. Футбол.	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>1</b>
68	Подвижные игры с мячом.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой  
темы  
3 класс (68 часов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол- во часов
<b>Знания о физической культуре.</b>		<b>1</b>
1	Организационно-методические указания. Легкая атлетика	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>
2	Тестирование бега на 30, 60 м с высокого старта	1
3	Челночный бег	1
4	Тестирование челночного бега 3×10 м.	1
5	Тестирование метания мяча на дальность	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
6	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>1</b>
7	Спортивная игра «Футбол»	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>1</b>
8	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>

9	Тестирование наклона вперед из положения стоя и виса на время	1
10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>1</b>
11	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>1</b>
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>4</b>
13	Эстафеты с мячом	1
14	Футбольные упражнения	1
15	Различные варианты футбольных упражнений	1
16	Подвижные игры «Гонка мячей», «Метко в цель»	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>
17	Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение	1
18	Травматизм и первая помощь при легких травмах	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>6</b>
19	Кувырок вперед	1
20	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
21	Кувырок назад	1
22	Стойка на голове и руках	1
23	Стойка на руках	1
24	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
25	Значение физической культуры, жизненно важные умения	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>
26	Прыжки в скакалку. Лазанье по канату	1
27	Упражнения на гимнастическом бревне. Варианты вращения обруча	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>3</b>
28	Знакомство с баскетболом. Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1
29	Ведение мяча. Остановка прыжком	1
30	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольное кольцо. Спортивная игра «Баскетбол» по упрощенным правилам	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
31	Физическая нагрузка, ЧСС.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>9</b>
32	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Обморожение	1
33	Техника передвижения. Органы дыхания	1
34	Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
35	Одновременный двухшажный ход на лыжах. Спуск со склона в основной стойке	1
36	Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
37	Преодоление дистанции 1 км со средней скоростью.	1

38	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижные игры на лыжах	1
39	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
40	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>2</b>
41	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
42	Закрепление и совершенствование ловли, передачи и броска мяча. Подвижная игра «Пионербол»	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
43	Волейбол как вид спорта	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>5</b>
44	Прием мяча снизу двумя руками	1
45	Передача двумя руками сверху	1
46	Нижняя прямая подача.	1
47	Контрольный урок по волейболу	1
48	Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>1</b>
49	Полоса препятствий	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>4</b>
50	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	1
51	Баскетбольные упражнения в парах	1
52	Остановка прыжком. Остановка в два шага	1
53	Спортивная игра «Баскетбол» по упрощенным правилам	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>4</b>
54	Круговая тренировка	1
55	Тестирование наклона вперед из положения стоя и виса на время	1
56	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
57	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>9</b>
58	Броски набивного мяча	1
59	Тестирование прыжка в длину с места	1
60	Тестирование метания малого мяча на точность	1
61	Беговые упражнения	1
62	Тестирование бега на 30, 60 м с высокого старта	1
63	Тестирование челночного бега 3×10 м	1
64	Тестирование метания мяча на дальность	1
65	Кроссовая подготовка	1
66	Бег на 1000 м	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>2</b>
67	Спортивная игра «Баскетбол»	1
68	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности при купании в открытых водоемах.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой  
темы  
4 класс (68 часов)**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол- во часов
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>6</b>
2	Тестирование бега на 30, 60 м с высокого старта	1
3	Тестирование челночного бега 3×10 м.	1
4	Тестирование метания мяча на дальность	1
5	Техника низкого и высокого стартов. Бег на длинные дистанции	1
6	Тестирование бега на 1 км на результат	1
7	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>3</b>
8	Тестирование наклона вперед из положения стоя и виса на время	1
9	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1
10	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>1</b>
11	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Подвижные игры и спортивные игры</b>		<b>4</b>
12	Упражнения с баскетбольным мячом. Техника безопасности	1
13	Ведение мяча с изменением направления. Остановки	1
14	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольное кольцо. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1
15	Контрольный урок по баскетболу.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>
16	Кувырок вперед	1
17	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
18	Зарядка	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>
19	Кувырок назад	1
20	Стойка на голове и руках. Стойка на руках	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>

21	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>5</b>
22	Гимнастические упражнения	1
23	Висы	1
24	Круговая тренировка	1
25	Прыжки в скакалку	1
26	Лазанье по канату в два приема	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>3</b>
27	Упражнения в висе, соскок	1
28	Упражнения на гимнастическом бревне	1
29	Техника опорного прыжка.	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
30	Физкультминутка. Развитие силы	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>2</b>
31	Опорный прыжок	1
32	Контрольный урок по опорному прыжку	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>9</b>
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах. Обморожение.	1
34	Техника передвижения и торможения на лыжах. Органы дыхания	1
35	Попеременный одновременный одношажный ход на лыжах	1
36	Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск под уклон	1
37	Закрепление передвижений, подъемов, спусков и торможений	1
38	Одновременный двухшажный ход	1
39	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	1
40	Передвижение попеременным двухшажным ходом на лыжах 2 км	1
41	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>1</b>
42	Броски мяча через волейбольную сетку. Самоконтроль	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
43	Волейбол как вид спорта. Подвижная игра «Пионербол»	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>8</b>
44	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
45	Верхняя передача мяча	1
46	Верхняя и нижняя передача мяча	1
47	Нижняя прямая подача	1
48	Прием мяча после подачи	1
49	Волейбольные упражнения	1
50	Контрольный урок по волейболу	1
51	Подвижная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1

<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
52	История развития ГТО	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
53	Футбол как вид спорта	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>3</b>
54	Техника паса в футболе. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1
55	Удар по катящемуся мячу. Остановка мяча	1
56	Контрольный урок по футболу	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
57	Оздоровительные формы занятий. Плавание	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>3</b>
58	Тестирование вися на время и наклона вперед из положения стоя	1
59	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
60	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>7</b>
61	Тестирование прыжка в длину с места	1
62	Тестирование метания малого мяча на точность	1
63	Тестирование бега на 30, 60 м с высокого старта	1
64	Тестирование челночного бега 3×10 м	1
65	Тестирование метания мяча на дальность	1
66	Кроссовая подготовка	1
67	Бег на 1000 м	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
68	Техника безопасности при купании в открытых водоемах	1



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575850

Владелец Доможирова Ольга Николаевна

Действителен с 17.04.2021 по 17.04.2022