

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерством образования и науки Самарской области

Департамент образования Самарской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ «Школа № 43» г. о. Самара

РАССМОТРЕНО

методическим советом

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

УТВЕРЖДЕНО

директором

Романова Л. А.
протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.

протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.

Пистолетова В.К.
приказ № 1 от «30» августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(адаптированная)

для обучающихся 5-9 классов

г. о. Самара 2024г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ (с задержкой психического развития) вариант 7.2. разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) школы.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

2 □ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

– забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;

– улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;

– комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;

- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
 - развитие коммуникативной инициативы и активности;
 - построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с классом является урок-игра. 3 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1, 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся, освоивших АООП НОО. Они представляют собой *систему обобщённых лично ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Личностные результаты:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*

1 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник первого года обучения научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура»;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник первого года обучения научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела).

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник первого года обучения научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (перекаты, стойки);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной

функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять построение в шеренгу и колонну по одному, повороты на месте;
- выполнять упоры, седы, группировку, перекаты;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять перелезание через гимнастического коня;
- выполнять танцевальные упражнения;
- выполнять простейшие технические действия игры баскетбол, футбол;

2 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник второго года обучения научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей физического развития.

Раздел «Способы физической культуры»

Выпускник второго года обучения научится: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела);

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник второго года обучения научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости);

- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять простейшие технические действия игры баскетбол, футбол;
- выполнять прыжки через длинную вращающуюся скакалку;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник третьего года обучения научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник третьего года обучения научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития физических качеств: измерение показателей осанки и физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий

по развитию физических качеств;

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник третьего года обучения научится:

- 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 акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять ходьбу разными способами;*
- *выполнять простейшие технические действия игры баскетбол, футбол, волейбол;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.*
- *плавать, в том числе спортивными способами.*

4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина,

- брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *плавать, в том числе спортивными способами.*

5. Основное содержание учебного предмета физическая культура

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости,

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение 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). Соблюдение правил игр.

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.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

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

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

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

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; «выкруты» 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.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание

отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

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 И.П. 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; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

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 маленькими мячами (перекладывания 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.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и

перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Содержание 1 класса

Из истории физической культуры

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

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.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика

Организующие команды и приёмы. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Ходьба, бег, метания.

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 И.П. сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов

Дыхание по подражанию дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»).

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. Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Ходьба: парами, по кругу. Ходьба парами с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах

Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов

Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра на лыжах без палок «Вызов номеров». Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на материале легкой атлетики

Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой

Махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

Индивидуальные комплексы по развитию гибкости

Игровые задания с использованием строевых упражнений

Плавание

Подводящие упражнения: вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения на материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску

Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой)

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

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). Метание набивных мячей (1—2 кг)

одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе,

по кругу, из разных исходных положений.

Содержание 2 класса

Из истории физической культуры

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность,
Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика

Строевые действия в шеренге и колонне

Ходьба, бег, метания.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,

Коррекционно-развивающие упражнения

Ходьба и бег

Ходьба на пятках, на носках

Ходьба в различном темпе: медленно, быстро

Бег в чередовании с ходьбой

Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции высокий старт.

Бег в колонне по одному в равномерном темпе

Челночный бег 3 X 10 метров

Бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание

Упражнения на всплытие

Спортивные игры на материале футбола

Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.

Ведение мяча.

Подвижные игры на материале футбола.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений. Спрыгивание и запрыгивание.

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах

Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».

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

Прохождение тренировочных дистанций.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

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.

Общеразвивающие упражнения

На материале ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков

Повторное преодоление препятствий (15—20 см) с ускорением.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков» «Кого назвали – тот и ловит»,

Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Содержание 3 класса

Из истории физической культуры.

Физические упражнения

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность,

Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика

Передвижение по гимнастической стенке.

Передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Коррекционно-развивающие упражнения

прыжки

прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед

Прыжки в длину с места толчком двух ног

Прыжки в глубину с высоты 50 см

В длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров

Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки

Прыжки, наступая на г/скамейку

Прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов

Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»

Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке)

Метание малого мяча в вертикальную цель

Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его

Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола

Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу

Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы

Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.)

Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Спортивные игры на материале пионербола

Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем.

Легкая атлетика

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Челночный бег

Высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения в длину и высоту

Лыжная подготовка

Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах

Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов

Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».

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

Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела)

Динамические упражнения с отягощениями (набивные мячи 1 кг

Динамические упражнения гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы

Преодоление сопротивления партнера (парные упражнения)

Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Содержание 4 класса

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность,

Гимнастика для глаз

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика

Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности)

Коррекционно-развивающие упражнения

Равновесие

Ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка)

Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук

Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено

Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см

Поворот кругом переступанием на г/скамейке

Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке

«Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание и подлазание

Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку

Лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой

Передвижение по г/стенки в сторону;

Перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.)

Подлезание под препятствием с предметом в руках

Пролезание в модуль-тоннель

Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи

Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды

Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесия

Баскетбол

Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Хват мяча.

Ведение мяча на месте. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца

Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем;

Подвижные игры на материале баскетбола.

Лыжная подготовка

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)

Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах

Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов

Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».

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

Прохождение тренировочных дистанций.

Плавание. Игры в воде. Лежание и скольжение.

Общеразвивающие упражнения

На материале ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков

Повторное преодоление препятствий (15—20 см) с ускорением.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте

Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

физическая культура 1класс 99 часов

№ урока	Тематическое планирование	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
_Физическая культура		
1	Понятия о физической культуре.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
Из истории физической культуры		
2	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Физические упражнения		
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Способы физкультурной деятельности.		
4	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
5	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	
6	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	
Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.		

	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
8	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	
Спортивно – оздоровительная деятельность Гимнастика		
9	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
10	Прыжки со скакалкой.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
11	Передвижение по гимнастической стенке.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,	
13	Ходьба, бег, метания.	
Коррекционно-развивающие упражнения		
Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте		
14	Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук	
15	Комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами	(г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).
<i>Упражнения на дыхание</i>		
16	Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа	
17	Глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов	
18	Дыхание по подражанию дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.	("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»),
<i>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</i>		

19	Упражнения у гимнастической стенки	Учатся выполнять различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы
20	Сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками	Выполняют «ходьбу как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»)
21	Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека	
22	Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра	
23	Ходьба с мешочком на голове	
24	Поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове	
25	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	
26	Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания	
27	Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны	
28	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
29	Повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15 м.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
30	Равновесие, ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы,	
31	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.	

32	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
Спортивно – оздоровительная деятельность Легкая атлетика		
33	Инструктаж по ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Ходьба под счет.	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
34	<i>Ходьба:</i> парами, по кругу парами	
35	Ходьба с сохранением правильной осанки.	
36	Ходьба в чередовании с бегом.	
37	<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	
38	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	
39	Беговые упражнения с ускорением	
Спортивно – оздоровительная деятельность		
<i>Лыжные гонки</i>		
40	Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
41	Ступающий шаг без палок	
42	Ступающий шаг с палками и без палок.	
43	Скользкий шаг без палок и с палками.	
44	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием вокруг пяток	

45	Ступающий, скользящий шаг с палками.	
46	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	
47	Скользящий шаг без палок, с палками. Поворот с переступанием	
48	Поворот переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30м.	
Общеразвивающие упражнения		
На материале лыжной подготовки		
49	<i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
50	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	
51	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов	
52	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;	
53	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	
54	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
55	<i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	
56	Прохождение тренировочных дистанций.	
57	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах .	
58	Попеременный двухшажный ход.	

59	Оценим свои достижения в ходьбе на лыжах	
Подвижные и спортивные игры.		
Подвижные игры на материале легкой атлетики		
60	Инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
61	Подвижные игры на материале легкой атлетики «Кто быстрее?»	
62	Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	
63	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	
Спортивно – оздоровительная деятельность Спортивные игры на материале футбола		
64	Спортивная игра «Меткий мяч»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
65	Спортивная игра «Мяч не терять»	
66	Спортивная игра «Живые ворота»	
Общеразвивающие упражнения		
На материале гимнастики		
67	<i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах;	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
68	Ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой.	
69	Наклоны; выпады и полушпагаты на месте	
70	«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой	
71	Махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях	
72	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости	

Подвижные игры на материале гимнастики		
73	Игровые задания с использованием строевых упражнений	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
74	Игровые задания с использованием строевых упражнений	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
75	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики		
76	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
Плавание		
77	Подводящие упражнения: вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при нахождении в воде. Осваивать технические действия из раздела плавание. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
Общеразвивающие упражнения на материале плавания		
78	Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
79	Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой)	
Адаптивная физическая реабилитация. Общеразвивающие упражнения		
На материале ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ		

80	<i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p>
81	Челночный бег	
82	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.	
83	<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями	
84	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)	
85	Бег на дистанцию до 400 м	
86	Равномерный 6-минутный бег.	
87	<i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков	
88	повторное преодоление препятствий (15—20 см)	
89	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений	
90	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	
91	Оценим свои достижения в метании мяча.	

92	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	
93	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	
94	Прыжковые упражнения с высоты 30- 40 см	
95	Прыжки со скакалкой.	
96	Разновидности бега. Челночный бег.	
97	Бег разновидности. Бег с высокого старта.	
98	Беговые упражнения 15-20 м. Встречная эстафета по кругу соревнования.	
99	Оценим свои достижения по легкой атлетике.	

Тематическое планирование по физической культуре 2класс 102 часа

№ урока	Тематическое планирование	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре Физическая культура		
1	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
Из истории физической культуры		
2	Особенности физической культуры разных народов.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
3	Олимпийские игры. Сочи -2014.	Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Физические упражнения		

4	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
Самостоятельные игры и развлечения		
5	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
6	Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
7	Измерение показателей физических качеств.	
Самостоятельные игры и развлечения		
8	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале)	Умение организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование . Физкультурно – оздоровительная деятельность		
9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового

10	Комплексы дыхательных упражнений.	<p>задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
Спортивно – оздоровительная деятельность Гимнастика		
11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые действия в шеренге и колонне	<p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
12	Ходьба, бег, метания.	
13	Передвижение по гимнастической стенке.	
13	Преодоление полосы препятствий с	
	элементами лазанья и перелезания, переползания,	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>
14	Строевые упражнения. Упражнения в группировке.	
15	Строевые упражнения. Перекаты.	
16	Строевые упражнения . Стойка на лопатках.	
17	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	
18	Строевые упражнения. Группировки, перекаты. Кувырок вперед в упор присев.	
19	Строевые упражнения. Кувырок назад.	
20	Строевые упражнения Кувырок назад в упор присев.	
21	Строевые упражнения. Гимнастический мост из положения лежа.	
Коррекционно-развивающие упражнения <i>Ходьба и бег</i>		

22	Ходьба на пятках, на носках	
23	Ходьба в различном темпе: медленно, быстро	
24	Бег в чередовании с ходьбой	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
25	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции высокий старт;	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации</p>
		при выполнении упражнений прикладной направленности.
26	Бег в колонне по одному в равномерном темпе	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
27	Челночный бег 3 X 10 метров	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику
28	Бег на 30 метров с высокого старта на скорость	физических упражнений прикладной направленности.
29	Передвижение по гимнастической стенке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
30	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.

31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	<p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
32	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания.	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика</p>		
33	Беговые упражнения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
34	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
35	Беговые упражнения с прыжками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
36	Беговые упражнения с прыжками и ускорением.	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p>
37	Беговые упражнения из разных исходных положений.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных

38	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
39	Челночный бег.	
40	Беговые упражнения с высоким стартом.	
41	Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением.	
42	Прыжковые упражнения.	
43	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте	
44	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением.	
45	Прыжки в длину.	
46	Прыжки в высоту.	
47	Спрыгивание.	
48	Запрыгивание.	
49	Спрыгивание и запрыгивание.	
50	Прыжки со скакалкой.	
51	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
52	Метание малого мяча на дальность.	
Спортивно – оздоровительная деятельность.		
Лыжные гонки		
53	Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами
54	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	
55	Ознакомление с навыками построения и перепостроения на лыжах.	

56	Строевые упражнения на лыжах.	передвижения.
57	Ходьба на лыжах с палками.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения на материале лыжной подготовки		
58	<i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)	
59	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
60	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
61	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
62	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
63	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
64	<i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
65	Прохождение тренировочных дистанций.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
66	Отработка техники подъема.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
67	Передвижение на лыжах. Виды подъемов.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
68	Передвижение на лыжах: торможения.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
69	Передвижение на лыжах. Виды торможения.	
70	Совершенствование скользящего шага без палок.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
71	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного шага.	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Плавание		
72	Упражнения на всплывание	

73	Упражнения на согласование работы рук и ног.	
74	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.	
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики		
75	<i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
76	Виды стилизованной ходьбы под музыку	
77	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	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
78	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	
79	Строевые упражнения.	
Спортивные игры на материале футбола		
80	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
81	Ведение мяча.	
82	Подвижные игры на материале футбола.	
83	Подвижная игра «Мини-футбол».	

Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики		
84	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
85	Повторное преодоление препятствий (15—20 см)с ускорением.	
86	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
87	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
88	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
89	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	
90	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте	
91	Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	
92	Движения приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжке	

93	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему».	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>
----	--	--

		Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
94	Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
95	Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
96	Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Игра «Кузнечики»		
97	<i>Игры с мячом:</i> «Метание		
			мячей
98	<i>Игры с мячом:</i> «Метание мячей и мешочков» «Кого назвали – тот и ловит»,	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	
99	<i>Игры с мячом:</i> «Мяч по кругу», «Не урони мяч».	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
100	Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
101	Подвижные игры «Конники-спортсмены «Прокати быстрее мяч».		
102	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.		

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс 102 часа

№ урока	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
---------	---------------------------	--

Знания о физической культуре		
Физическая культура		
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Из истории физической культуры		
2	Особенности физической культуры разных народов. Олимпийские игры.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
Физические упражнения		
4	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения		
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил	Умение составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,
5	игр.	развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
6	Измерение длины и массы тела Частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений. ОРУ с мячами.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

7	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Быстро, медленно».	
Самостоятельные игры и развлечения		
8	Подвижные игры на развитие основных физических качеств «Ловишки», «Третий лишний», «Повтори за мной».	Умение организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спор- тивных залах).
Физическое совершенствование Физкультурно – оздоровительная деятельность		
9	Утренняя зарядка. Комплексы утренней зарядки, физкультминуток.	Умение составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
10	Гимнастика для глаз.	
Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики		
11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне.	Знать: Т.Б. на гимнастике Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
		Уметь: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
12	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине.
13	Передвижение по гимнастической стенке.	
14	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине.
15	Строевые упражнения. Упражнения в группировке.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы
Коррекционно-развивающие упражнения <i>Прыжки</i>		
16	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°	Уметь выполнять перемахи, висы. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
17	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	
18	Прыжки в длину с места толчком двух ног	
19	Прыжки в глубину с высоты 50 см	
20	В длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров	
21	Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки	
22	Прыжки, наступая на г/скамейку	

23	Прыжки в высоту с шага.	
Броски, ловля, метание мяча и передача предметов		
24	Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»	
25	Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке)	
26	Метание малого мяча в вертикальную цель	
27	Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его	
28	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола	
29	Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу	
30	Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы	
31	Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.)	
32	Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).	
33	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания.	
Легкая атлетика		
34	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях.	Умение <i>бегать</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Умение:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
35	Ходьба с сохранением правильной осанки.	
36	Беговые упражнения с прыжками.	
37	Челночный бег	
38	Высокий старт с последующим ускорением.	

		<p>изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Умение: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</p>
39	Прыжковые упражнения в длину и высоту	
40	Челночный бег.	
41	Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег.	
42	Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением.	
41	Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег.	
43	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину.	
44	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте	
43	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину.	
44	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте	
	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением.	
43	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину.	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять технику прыжковых упражнений</p>
44	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте	
45	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением.	
46	Прыжки в длину.	
47	Прыжки в высоту. Спрыгивание.	
48		
49	Запрыгивание.	
50	Спрыгивание и запрыгивание.	
51	Прыжки со скакалкой.	

52	Метание малого мяча в вертикальную цель.	упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять технику прыжковых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений
53	Метание малого мяча на дальность.	
Лыжные гонки		
Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки		
54	Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом.	Осваивать технику лыжного бега
55	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках;
56	Ознакомление с навыками построения и перепостроения на лыжах.	подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
57	Строевые упражнения на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
58	Ходьба на лыжах с палками.	
59	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	
60		
Общеразвивающие упражнения на материале лыжной подготовки		
62	<i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)	
63	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах	
64	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов	
65	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;	
66	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	
67	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».	
68	<i>Развитие выносливости:</i> передвижение	

	на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	
69	Передвижение на лыжах: торможения.	
70	Передвижение на лыжах. Виды торможения.	
71	Совершенствование скользящего шага без палок.	
72	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного шага.	
Плавание		
73	Правила поведения на воде.	
74	Подводящие упражнения вхождения в воду.	
75	Игры в воде.	
Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики		
76	<i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела)	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
77	Динамические упражнения с отягощениями (набивные мячи 1 кг)	
78	Динамические упражнения гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы	
79	Преодоление сопротивления партнера (парные упражнения)	
80	Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).	
Общеразвивающие упражнения На материале лёгкой атлетики		
81	<i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре..	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Уметь владеть мячом: ведение мяча, остановка мяча. Играть в мини-футбол.
82	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений	
83	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.	
84	Подвижная игра «Мини-футбол».	

85	Ведение мяча между предметами. Игра: «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	
86	Точная передача. Игра «Мяч в ворота». Развитие физических качеств.	
Спортивные игры на материале волейбола		
87	Прямая нижняя и боковая подача.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
88	Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	
89	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость).
90	Передачи в цель. Прямая нижняя подача «Пионербол». Подвижные игры «Мяч соседу»	
91	Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем.	
92	Проведение подвижных игр на материале волейбола	
93	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему».	
		Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных

94	Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
95	Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в движении»	
96	Игра «Мяч соседу». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	
97	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики - 5 ч		
98	Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены» «Прокати быстрее мяч».	Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
99	Подвижные игры ». «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля».	
100	Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	
101	Подвижные игры «Конники- спортсмены», «Прокати быстрее мяч»	
102	Подвижные игры с основами акробатики.	

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс 102 часа

№	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
1	История развития физической культуры в России	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	
3	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.	
4	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	

Способы физкультурной деятельности			
5	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	
6	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС		
7	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.		
8	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.		
Физическое совершенствование			
<i>Легкая атлетика</i>			
9	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ТБ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	
10	Бег с заданным темпом и скоростью.		
11	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета.		
12	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.		
13	Прыжки в длину по заданным ориентирам.		
14	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.		
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
16	Тройной прыжок с места.		
17	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.		
18	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.		
Физкультурно - оздоровительная			
19	Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.		
20	Гимнастика для глаз		
Спортивно – оздоровительная деятельность			
Гимнастика			
21	Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в

22	Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие
23	Гимнастические упражнения прикладного характера.	физических качеств.
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению
25	<i>Опорный прыжок:</i> имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности)	упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
<i>Равновесие</i>		
26	Ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка)	
27	Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук	
28	Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено	
29	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см	
30	Поворот кругом переступанием на г/скамейке	
31	Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке	
32	«Петушок», «Ласточка» на полу.	
<i>Лазание, перелезание, подлезание;</i>		
33	Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку	
34	Лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой	
35	Передвижение по г/стенки в сторону;	
36	Перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.)	
37	Подлезание под препятствием с предметом в руках	
38	Пролезание в модуль-тоннель	
39	Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи	
40	Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды	
41	Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии	

42	ОРУ в движении. Игра «Верёвочка под ногами». Инструктаж по ТБ.	
43	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	
Лыжные гонки		
44	<i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
45	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением положения тела, стоя на лыжах	
46	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов	
47	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;	
48	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	
49	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».	
50	<i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	
51	Прохождение тренировочных дистанций.	
52	Попеременный двухшажный ход	
53	Торможение «плугом»	
Общеразвивающие упражнения		
На материале лыжной подготовки		
55	Подъем «лесенкой»	<p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
56	Подъем «елочкой»	
57	Повороты переступанием в движении	
58	Подъем «елочкой» Прохождение дистанции 500 м	
59	Прохождение дистанции до 500 м Повороты переступанием в движении	
60	Спуски с пологих склонов Прохождение дистанции до 500 м	
61	Эстафета (девочки- 300 м, мальчики – 500м)	

62	Обобщающий урок «Лыжные гонки»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
----	--------------------------------	--

Плавание

63	Правила пользования различными плав. средствами.	
64	Игры в воде	
65	Лежание и скольжение	
66	Обобщающий урок по теме «Плавание»	

Подвижные и спортивные игры
На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

67	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
68	Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий».	
69	Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну»	
70	Игры лазанием и перелезанием «Быстро шагай».	
71	Игры лазанием и перелезанием «Поезд».	

На материале раздела «Легкая атлетика»

72	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
73	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	
74	ОРУ. Игры: « Попади в мяч » Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
75	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
76	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами». Эстафеты	

На материале спортивных игр: Футбол

77	ОРУ. Передача мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
78	ОРУ. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	
79	ОРУ. Ведение мяча между предметами; подвижные игры: «Передай мяч головой».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
80	ОРУ. Ведение мяча с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись».	
81	ОРУ. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	

Баскетбол 5 часов

82	Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Хват мяча.	Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила
83	Ведение мяча на месте. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца	
84	Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем;	

85	Подвижные игры на материале баскетбола.	проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека.
86	ОРУ. Игра « Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
Волейбол		
87	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
88	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	
89	Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем	
90	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.	
91	ОРУ. Броски мяча через сетку двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	
92	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча через сетку двумя руками от груди.	
Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетики		
93	<i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных
94	Повторное преодоление препятствий (15— 20 см)с ускорением.	
95	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений	
96	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	

97	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку	сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
98	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	
99	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте	
100	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	
101	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	
102	Кросс 1 км. Развитие выносливости. Обобщающий урок.	

7. Материально техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

Основная литература для учителя
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
Рабочая программа по физической культуре
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Учебно-практическое оборудование
Бревно гимнастическое напольное
Козел гимнастический
Канат для лазанья
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая

Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Обруч пластиковый детский
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки: разметочные с опорой, стартовые
Лента финишная
Рулетка измерительная
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
Лыжи детские (с креплениями и палками)
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка для переноски и хранения мячей
Сетка волейбольная
Аптечка

Таблица 1.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет
Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 1-4 классов**

Контроль- ные упражнения	Двигательные способности	Возраст	Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
Прыжок в длину с места	Скоростно- силовые	7	100	115	127	85	110	120
		8	110	125	140	90	120	132
		9	120	140	152	110	132	142
Подъем туловища	Скоростно- силовые	10	130	152	163	120	142	152
		7	11	13	14	10	12	13
		8	12	14	15	11	13	14
		9	13	15	16	12	14	15
		10	14	16	17	13	15	16
		7	11,2-	10,8-	10,2-	11,7-	11,3-	10,5-

			10,9	10,3	9,9	11,4	10,6	10,2
Чел.бег	Коорд-ные	8	10,4- 10,1	10,0- 9,5	9,4- 9,1	11,2- 10,8	10,7- 10,1	10,0- 9,7
3*10м	способности	9	10,2- 10,0	9,9- 9,3	9,2- 8,8	10,8- 10,2	10,3- 9,7	9,6- 9,3
		10	9,9- 9,6	9,5- 9,0	8,9- 8,6	10,4- 10,1	10,0- 9,5	9,4- 9,1
		7	1	3	4	2	4	6
Наклон	Гибкость	8	1	3	5	2	4	7
вперед		9	2	4	6	2	5	8
		10	2	4	7	3	6	9
		7	5	10	13	3	6	8
Отжим.	Силовые	8	6	13	15	3	7	9
	способности	9	7	14	17	4	8	10
		10	8	15	19	4	9	11
		7	1	3	4	2	8	12
Подтяг.		8	1	3	4	3	10	14
		9	1	4	5	3	11	16
		10	1	4	5	4	13	18
Бег 30м	Скор-ные	9	>6,8	6,7- 5,7	5,6- 5,1	>7,0	6,9- 6,0	5,9- 5,3
	способности	10	>6,6	6,5- 5,6	5,5- 5,1	>6,6	6,5- 5,6	5,5- 5,2
Метание	Скор.	8	16	21	23	6	10	13
мяча на	сил.	9	18	23	25	8	12	15
дальность	способности	10	20	25	27	10	14	17
		7-	24	36	42	30	42	48

30сек.

Скакалка	Вын-сть	8-30сек	48	58	68	50	60	70
		9-30сек	52	62	72	58	68	78
		10- 30сек	56	68	80	65	75	85