

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приморская средняя школа  
имени Героя Советского Союза М. А. Юшкова»

<p>«Согласовано» Заместитель директора По УВР МБОУ Приморская СШ имени Героя Советского Союза М.А. Юшкова  А.А. Загидуллина Протокол № 85 от «29» 08 2023 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ Приморская СШ имени Героя Советского Союза М.А. Юшкова  Т.В. Брацук Приказ № 85 от «29» 08 2023 г</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классы с задержкой психического развития  
Моисеевой Галины Михайловны

2023- 2024 учебный год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре в 1 классе для детей с ограниченными возможностями здоровья

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе доктора педагогических В. И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы (Москва «Просвещение» 2016г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации в соответствии с требованиями ФГОС начального образования) и предметной линии учебников В. И. Ляха «Мой друг-физкультура 1-4 классы» (Москва «Просвещение» 2013г.)

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов год.

Программа рассчитана на учащихся, с ограниченными возможностями здоровья. Учитывая следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, не сформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи – необходимо на каждом уроке осуществлять индивидуальный подход к обучаемым.

Цель организации классов с ограниченными возможностями здоровья -создание целостной системы, обеспечивающей оптимальные педагогические условия для детей с задержкой психического развития в соответствии с их возрастными и индивидуально-типологическими особенностями, состоянием соматического и нервно-психического здоровья.

Классы с ограниченными возможностями здоровья создаются в общеобразовательных учреждениях с целью

обеспечения педагогических условий образования детей с ограниченными возможностями здоровья. Система работы в классах с ограниченными возможностями здоровья направлена на компенсацию недостатков дошкольного развития, восполнение пробелов предшествующего образования, преодоление негативных особенностей эмоционально-личностной сферы, нормализацию и совершенствование учебной деятельности учащихся, повышение их работоспособности, активизацию познавательной деятельности.

Работа по формированию общих способностей к учению, коррекции психического развития и эмоционально-волевой сферы детей, активизации их познавательной деятельности, а также лечебно-профилактическая работа должны обеспечить детям с ограниченными возможностями здоровья образование в соответствии с государственным образовательным стандартом.

Важнейшей задачей классов с ограниченными возможностями здоровья является охрана и укрепление физического и нервно-психического здоровья детей, их позитивная социализация.

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

Физическая культура в классах с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области ф

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

#### *Личностные результаты*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательного и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, активное проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, умение не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- нахождение ошибок при выполнении учебных заданий, выбор способов их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ и объективное оценивание результатов собственного труда, нахождение возможностей и способов их улучшения;
- умение видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### *Предметные результаты*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- формирование знаний истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;



- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Формирование универсальных учебных действий:*

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смысл образования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,

- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуции.

#### Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- Волевая саморегуляция,
- Коррекция,
- Оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### Познавательные УУД

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;

- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

### **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состояния здоровья каждого ученика.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. Данный раздел включает в себя *«Подвижные игры», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка».* *Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный*

*материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Формы организации**

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

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

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств,

на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ**

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		общее	По учебным четвертям			
			I	II	III	IV
1.	Знания о физической культуре	7	2	1	2	2
2.	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока				
3.	Физическое совершенствование	92	23	20	25	2
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	92	23	20	25	24
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	30	6	6	9	9

	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	16	2	14	-	-
	<i>Легкая атлетика</i>	30	15	-	-	15
	<i>Лыжные гонки</i>	16	-	-	16	-
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	25	21	27	26

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (7ч)

1. **Физическая культура.** Правила поведения и охрана труда на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, подвижным играм. Режим дня и личная гигиена.
2. **Из истории физической культуры.** Возникновение физической культуры у древних людей.
3. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах).

### СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)

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

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (92ч)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**



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.

### **Гимнастика с основами акробатики (18ч)**

*Организуящие команды и приемы.*

Построение в шеренгу и колонну. Выполнение основной стойки по команде «Смирно!». Выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Размыкание в шеренге и колонне на месте. Построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения.* Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Опорный прыжок:* Запрыгивание с места на гимнастического козла.

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

### **Легкая атлетика (30ч)**

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

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

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

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

### **Подвижные и спортивные игры ( 30ч)**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись — разойдись», «Смена мест», упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно».

*На материале легкой атлетики:* прыжки «Волк во рву», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», бег «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Пятнашки», метания и броски «Точно в мишень», упражнения на координацию «Третий лишний», «Не оступись», выносливость и быстроту «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки».

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры: «Волна».

### **Лыжные гонки ( 16ч)**

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### ***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

#### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

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

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

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

### ***На материале легкой атлетики***

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами

(сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### ***На материале лыжных гонок***

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

## **Критерии оценивания подготовленности И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ учащихся по физической культуре**

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников.** Общая физическая подготовленность измеряется с помощью сдачи учебного норматива (тестов). Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различных возрастов. Набор и содержание тестов должно быть в соответствии с программой, региональными особенностями, а так же по выбору учителя различно для возраста, пола.

*За выполнение учебного норматива (теста) присваивается уровень физической подготовленности, который выставляется за результат, показанный в специальных контрольных упражнениях:*

*Высокий уровень*- исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

*Средний уровень* - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

*Низкий уровень* - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре  
на 2022/2023 учебный год для 1 класса**

№	Тема урока		Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты	Домашнее задание
---	------------	--	-------------------	-----------	------------------------	------------------

		Кол -во час			Универсальные учебные действия	Предметные	
<b>1 четверть</b>		<b>24</b>					
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>					
1	Возникновение физической культуры и спорта. Правила поведения и охрана труда на занятиях по легкой атлетике.	1ч	<i>Цель:</i> Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом.	Изучение нового материала	<b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни. <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; рассказывают о физических качествах, знакомятся с правилами поведения, правилами безопасности на уроках. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.	Научатся: - соблюдать правила поведения и правила безопасности на уроках легкой атлетики; - самостоятельно выполнять упр. для развития физических качеств.	Повторить правила поведения.

2	Строение тела человека, положения тела в пространстве. Правила поведения и охрана труда на занятиях подвижными играми.	1ч	<i>Цель:</i> Сообщение сведений из области спортивных игр.	Изучение нового материала	<p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	Научатся соблюдать правила поведения и правила безопасности на занятиях подвижными играми.	Повторить правила поведения.
<b>II Гимнастика с элементами акробатики 2ч</b>							
	Строевые упражнения:  а) Основная стойка, построение в колонну по одному, шеренгу, круг.  б) Размыкание и смыкание,	1ч	<i>Цель:</i> Формирование правильной осанки, освоение строевых упражнений.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и</p>	Научатся:  -выполнять команды на построения и перестроения;  -соблюдать правила взаимодействия с партнером;	Повторить способы перестроения



	повороты, команды.				оценку учителя, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
--	--------------------	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

№	Тема урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание
					Универсальные учебные действия	Предметные	
<b>III</b>	<b>Легкоатлетические упр. 14</b>						
1.	Сочетание различных видов ходьбы и бега с изменением направления, с преодоление	1ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков ходьбы и бега.	Комбинированный	<b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. <b>Познавательные:</b> стараются технически правильно выполнять различные виды ходьбы и бега. <b>Регулятивные:</b> принимают инструкцию учителя и четко	Научатся: - выполнять легкоатлетические упр.; - выполнять упр. по образцу.	Повторить беговые упр.

	м препятствий.				следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.		
2	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	1ч	<b>Цель:</b> Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Комбинированный	<b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <b>Познавательные:</b> участвуют в эстафетах и технически правильно выполняют двигательные действия. <b>Регулятивные:</b> осуществляют действия по образцу и заданному правилу, сохраняют заданную цель. <b>Коммуникативные:</b> учатся слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливают рабочие отношения.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упр.; - выполнять упр. по образцу.	Повторить беговые упр.
3	Бег на короткие дистанции до	1ч	<b>Цель:</b> Освоение техники спринтерского бега.	Комбинированный	<b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Научатся: - выполнять беговую разминку; -	Повторить

	30 м.				<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения.</p>	технически правильно выполнять бег на 30м.	беговые упр.
4	Метание теннисного мяча на дальность.	1ч	Цель: Овладение навыком метания мяча на дальность.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохраняют доброжелательное отношение друг</p>	<p>Научатся: - в доступной форме объяснять правила тестирования метания мяча на дальность;</p> <p>-технически правильно держать корпус, ноги и</p>	Повторить технику метания

					к другу, контролируют действия партнера, устанавливают рабочие отношения.	руки в метаниях.	
--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------	------------------	--

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание
					Универсальные учебные действия	Предметные	
5	Прыжки в высоту	1ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять легкоатлетические упр.;</li> <li>-выполнять прыжки с поворотом на 180 и с продвижением вперед.</li> </ul>	Повторить прыжковые упр.

					<p>правильность выполнения действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>		
6	Бег на средние дистанции	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длительного бега.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию</p>	<p>Научатся распределять свои силы, чтобы пробежать 1000м без отдыха.</p>	

					партнера в общении и взаимодействии, сохраняют доброжелательное отношение друг к другу.		
7	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см	1ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> Развитие мотивов учебной деятельности, осознание личностного смысла учения, принятие, освоение социальной роли обучающегося.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать и показывать технику выполнения прыжка в длину с разбега</p> <p><b>Регулятивные:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять прыжковую разминку;</li> <li>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения прыжка в длину с разбега.</li> </ul>	Повторить прыжковые упр.



9	Прыжок в длину с места.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> Развитие мотивов учебной деятельности, осознание личного смысла учения, принятие, освоение социальной роли обучающегося.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	Научатся: - выполнять прыжковую разминку; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения прыжка в длину с места.	Повторить технику прыжка
10	Бросок набивного мяча из положения, сидя	1ч	<i>Цель:</i> Овладение навыками бросков набивного мяча.	Комбинированный	<b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.	Научатся: - выполнять разминку с малыми мячами;	Повторить технику броска



	(1 кг).				<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	- технически правильно выполнять бросок набивного мяча.	
11	Многоскоки до 8 шагов.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> раскрывают мотивы учебной деятельности, осознают личностный смысл учения, принимают, осваивают социальную роль обучающегося.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывают и показывают технику выполнения многократных прыжков.</p> <p><b>Регулятивные:</b> находят ошибки при выполнении учебных заданий, выбирают способы их исправления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохраняют доброжелательное отношение друг</p>	<p>Научатся: - выполнять прыжковую разминку;</p> <p>-выполнять многократные прыжки с ноги на ногу.</p>	Повторить технику прыжка

					к другу, устанавливают рабочие отношения.		
12	Челночный бег 3x10м.	1ч	<i>Цель:</i> Развитие координационных способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться.</p> <p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	Научатся технически правильно выполнять способы челночного бега.	Повторить беговые упр.
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание
					Универсальные учебные действия	Предметные	
13	Бег на выносливость	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длительного бега.	Совершенствование бега	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,</p>	Научатся: - выполнять легкоатлетические	Повторить комплекс ОРУ

	ь в течение бмин.				<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>упражнения</p> <p>;</p> <p>-</p> <p>равномерн</p> <p>о</p> <p>распределя</p> <p>ть свои</p> <p>силы в</p> <p>равномерн</p> <p>ом темпе в</p> <p>течении 6-</p> <p>ти мин.</p>	
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>					
1	Игры с элементами бега «Два мороза», «Пятнашки».	1ч	<i>Цель:</i> Совершенствовани е навыков бега, развитие скоростных способностей	Совершенство вание бега.	<p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют</p>	<p>Научатся: -</p> <p>организовы</p> <p>вать</p> <p>подвижные</p> <p>игры; -</p> <p>соблюдать</p> <p>правила</p> <p>игры и</p> <p>правила</p> <p>взаимодейс</p>	<p>Повторить</p> <p>правила</p> <p>игры</p>

					<p>познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>ствия с игроками.</p>	
2	Игры с элементами прыжков «Удочка», «Зайцы в огороде».	1ч	<p><b>Цель:</b> Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей.</p>	<p>Совершенство вание прыжков.</p>	<p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать подвижные игры;</li> <li>- соблюдать правила игры и правила взаимодействия</li> </ul>	<p>Повторить правила игры</p>

					<p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>ствия с игроками.</p>	
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	--

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание
					Универсальные учебные действия	Предметные	
3	Игры с элементами метания «Метко в цель», «Кто дальше бросит?»	1ч	<i>Цель:</i> Совершенствование техники метания.	Совершенствование метания.	<p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p>	<p>Научатся</p> <p>-организовывать подвижные игры;</p> <p>-соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Повторить правила игры</p>

					<p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p>		
<b>V</b>	<b>Упражнения с баскетбольными мячами 3</b>						
1	Упражнения с ловлей, передачей мяча.	2ч	Цель: Овладение элементарными умениями в ловле, передаче мяча.		<p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с партнером;</p> <p>- выполнять броски и ловлю мяча различными способами.</p>	Повторит ь передачи мяча.
2	Упражнения с ведением мяча.	2ч	Цель: Овладение элементарными умениями в		<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять различные</p>	Повторит ь ведение

			ведении мяча.		<p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p>	<p>способы ведения мяча;</p> <p>- соблюдать правила взаимодействия с партнером;</p>	мяча.
3	Упражнения с бросками мяча.	1ч	Цель: Овладение элементарными умениями в бросках мяча.		<p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научатся:</p> <p>- технически правильно выполнять бросок мяча;</p> <p>- соблюдать правила взаимодействия с партнером;</p>	Повторит ь технику броска.
	<b>Тема урока</b>				<b>Планируемые результаты</b>		

№		Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Универсальные учебные действия	Предметные	Домашнее задание
	<b>2 четверть</b>	<b>24</b>					
<b>I</b>	<b>Упражнения с баскетбольными мячами 2</b>						
1	Упражнения с ловлей, передачей мяча.	1ч		Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с партнером;</p> <p>- выполнять броски и ловлю мяча разными способами.</p>	Повторить передачи мяча.
2	Упражнения с ведением мяча.	1ч		Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять различные способы ведения мяча;</p> <p>- соблюдать правила</p>	Повторить ведение мяча.



					<b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	взаимодействи я с партнером.	
<b>II</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>					
1	Игры с элементами ловли и передачи мяча «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу».	2ч	<b>Цель:</b> Развитие элементарных умений в ловле, передаче мяча.	Комбинированный.	<b>Личностные:</b> развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	Научатся: - организовывать подвижные игры; - соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками.	Повторить правила игр.
2	Игры с элементами ведения мяча.	1ч	<b>Цель:</b> Развитие элементарных умений в ведении мяча.	Комбинированный.	<b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	Научатся: - организовывать подвижные игры; - соблюдать	Повторить правила игр.

					цели, используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	правила игры и правила взаимодействия с игроками.	
№	Тема урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание
					Универсальные учебные действия	Предметные	
<b>III</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>1 ч</b>					
1.	Виды гимнастики. Охрана труда на уроках гимнастики.	1ч	<i>Цель:</i> Сообщение сведений из области физической культуры и спорта.	Изучение нового материала.	<b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.	Научатся соблюдать правила поведения и правила безопасности на уроках гимнастики	Повторить правила поведения.
<b>IV</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>16</b>					
1	Акробатические упражнения	2ч	<i>Цель:</i> Освоение	Изучение	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	Научатся:	Повторить

	(группировка, стойки, перекаты).		акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	нового материала	упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упр.; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма;  - координировать перемещение рук и ног при выполнении кувырков.	способы группировки
2	Комбинация из изученных акробатических элементов.	2ч	<b>Цель:</b> Освоение акробатических упражнений.	Комбинированный	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упр.; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Научатся:  -координировать перемещение рук и ног при выполнении кувырков;  -регулировать физическую нагрузку.	Повторить комбинацию упр.

					<b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
3	Упражнения в равновесии и упорах на бревне.	2ч	<b>Цель:</b> Развитие силовых и координационных способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре.</p>	Повторить комплекс ОРУ	
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание
					Универсальные учебные действия	Предметные		
4	Висы и упоры.	1ч	<b>Цель:</b> Развитие силовых и координационных способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять упражнения по образцу;</p>		

					завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	-выполнять упражнения для развития вилы.	
5	Прыжки со скакалкой.	2ч	<i>Цель:</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	<b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения.	Научатся:  - выполнять прыжки со скакалкой;  - приземляться смягчая прыжок.	Повторить прыжки
6	Силовые упражнения: а)подтягивание в висе мальчики,	2ч 1	<i>Цель:</i> Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комбинированный	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.	Научатся:  -выполнять упражнения в подтягивании;	Повторить силовые упр.

	<p>подтягивание в висе лежа девочки.</p> <p>б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола-мальчики, от скамейки-девочки.</p>	1			<p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	-выполнять упражнения для развития вилы.	
7	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек.	1ч	<b>Цель:</b> Развитие силовой выносливости.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия</p> <p><b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;</p> <p>-выполнять упражнения добиваясь конечного результата.</p>	Повторить упр. на пресс

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты	
					Универсальные учебные действия	Предметные
8	Напрыгивание и перелезание через гимнастического козла.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение опорных прыжков, развитие двигательных качеств ловкости, координации движений.	Изучение нового материала	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения по образцу;</li> <li>-выполнять упражнения для развития силы.</li> </ul>
9	Упражнения в лазании и перелезании.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков лазанья и перелезания.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника.</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-распределять силы во время лазания и перелезания;</li> </ul>

					<p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый, пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	-выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.
11	Ритмическая гимнастика	2ч	Цель: Освоение танцевальных упражнений, координационных способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><b>Познавательные:</b> технически правильно выполняют двигательные действия под музыку.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществляют действия по образцу и заданному правилу, сохраняют заданную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> учатся слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливают рабочие отношения.</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять упражнения по образцу;</p> <p>-чувствовать ритм и красоту движений.</p>



<b>V</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>				
1	Подвижные игры с элементами гимнастических упр.	2	<i>Цель:</i> Развитие элементарных умений в акробатических и гимнастических упражнениях.	Комбинированный.	<p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать подвижные игры</li> <li>- соблюдать правила игры и правила взаимодействия игроками.</li> </ul>
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты	
					Универсальные учебные действия	Предметные
	<b>3 четверть</b>	<b>30ч</b>				
1	Значение занятий лыжами в укреплении здоровья. Правила поведения и охрана труда на занятиях по	1ч	<i>Цель:</i> Сообщение сведений из области спортивных игр.	Изучение нового материала	<p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни.</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; рассказывают о физических качествах, знакомятся с</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила поведения и правила безопасности на уроках легкой</li> </ul>

	лыжной подготовке.				<p>правилами поведения и правилами безопасности на уроках.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	атлетики; - самостоятельно выполнять упр. для развития физических качеств.
2	Значение правил игры при занятиях подвижными играми. Охрана труда на занятиях с волейбольными мячами.	1ч	<i>Цель:</i> Сообщение сведений из области спортивных игр.	Изучение нового материала	<p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	Научатся соблюдать правила поведения и правила безопасности на занятиях подвижными играми.
<b>II</b>	<b>Лыжная подготовка</b> <b>16</b>					
1	Правила надевания лыжных палок и	1ч	<i>Цель:</i> Освоение умения надевать и переносить лыжи.	Комбинированный.	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют</p>	Научатся: -организованно выходить с

	лыж, способы переноски лыж.				<p>управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>лыжами из помещения;</p> <p>-правильно надевать лыжи.</p>
2	Ступающий шаг без палок.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники ступающего шага без палок.	Комбини- рованный.	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p> <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации..</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять передвижения ступающим шагом;</p> <p>-двигаться на лыжах в полупреседе.</p>

					взаимодействии, сохраняют доброжелательное отношение друг к другу.	
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты	
					Универсальные учебные действия	Предметные
3	Ступающий шаг с палками.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники ступающего шага с палками.	Комбинированный.	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать движения рук и ног;</li> <li>- выполнять передвижения ступающим шагом.</li> </ul>
4	Скользкий шаг без палок.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники скользящего шага без палок.	Комбинированный.	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять скольжение на одной лыже;</li> </ul>

					<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	
5	Скользкий шаг с палками.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники скользящего шага с палками.	Комбини- рованный.	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять скольжение на одной лыже;</li> <li>-выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук.</li> </ul>

					совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	
6	Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники поворотов переступанием на месте.	Изучение нового материала	<p><b>Личностные:</b></p> <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняются действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево;</li> <li>-соблюдать правила безопасного поведения на лыжах.</li> </ul>

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашние задания
					Универсальные учебные действия	Предметные		
7		3ч	<i>Цель:</i> Освоение техники спусков и подъемов на	Комбинированный.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие	Научатся:	Повторит	

	Подъемы и спуски под уклон.		небольшие склоны.		и упорство в достижении поставленных целей. <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	-спуски из высокой стойки;  -выполнять подъем ступающим и скользящим шагом;	спуски и подъемы
8	Торможение падением на лыжах.	2ч	<b>Цель:</b> Овладение техникой торможения.	Комбинированный.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  - соблюдать правила поведения и правила	Повторить технику торможения

					<b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	безопасности на занятиях лыжами.	
9	Передвижение на лыжах до 1 км.	2ч	<b>Цель:</b> Овладение техникой длительного движения на лыжах.	Комбинированный.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Научатся:  -передвигаться на лыжах по дистанции свободным скользящим шагом.	
10	Игры и эстафеты на лыжах.	3ч	<b>Цель:</b> Развитие двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.	Комбинированный.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Научатся: - организовывать подвижные игры; - соблюдать правила игры и	Повторить правил  игр.



					<p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, сохраняют доброжелательное отношение друг к другу.</p>	правила взаимодействия с игроками.	
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашние задания
					Универсальные учебные действия	Предметные	
<b>III</b>	<b>Упражнения с волейбольными мячами 3</b>						
1	Упражнения с передачей и ловлей мяча сверху двумя руками на месте.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники передачи мяча.	Комбинированный.	<p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с партнером;</p> <p>- выполнять броски и ловлю мяча разными способами.</p>	Повторить передачу мяча.

					<b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
2	Упражнения с передачей и ловлей снизу двумя руками.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	<b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с партнером;  - выполнять броски и ловлю мяча разными способами.	Повторить передачу мяча.
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	4					
1	Игры с элементами передачи мяча «Передал,	2ч	<i>Цель:</i> Развитие двигательных качеств:	Комбинированный.	<b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Научатся: - организовывать подвижные игры; -	Повторить правил

	садись», «Гонки мячей в колоннах».		ловкости, быстроты.		людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками.	игр.
--	------------------------------------------	--	------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	------

№	Тема урока	Кол- во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты	
					Универсальные учебные действия	Предметные
2		2ч		Комбинированный.		

	Игры с элементами бросков мяча «Вышибалы», через сетку «Перекинь мяч».		<i>Цель:</i> Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты.		<p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	Научатся: - организовывать подвижные игры и соблюдать правила взаимодействия игроками.
	4 четверть	24ч				
<b>III</b>	<b>Упражнения с волейбольными мячами 2</b>					

1	Упражнения с передачей и ловлей мяча сверху двумя руками на месте.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники передачи мяча.	Комбинированный.	<p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с партнерами по команде.</p> <p>- выполнять действия по передаче мяча сверху двумя руками на месте.</p> <p>- выполнять действия по ловле мяча сверху двумя руками на месте.</p> <p>- выполнять действия по передаче мяча разными способами.</p>
2	Упражнения с передачей и ловлей снизу двумя руками.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники приема мяча.	Комбинированный.	<p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с партнерами по команде.</p> <p>- выполнять действия по передаче мяча снизу двумя руками.</p> <p>- выполнять действия по ловле мяча снизу двумя руками.</p> <p>- выполнять действия по передаче мяча разными способами.</p>

					поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
I	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>				
1.	Значение закаливания для укрепления здоровья. Охрана труда на занятиях по легкой атлетике.	1ч	<i>Цель:</i> Формирование установки на здоровый образ жизни.	Изучение нового материала	<b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни. <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; знакомятся с правилами поведения и правилами безопасности на уроках. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.	Научатся:  - соблюдать правила по... и правила... ности на ур... легкой атл...
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты	
					Универсальные учебные действия	Пре

<b>III</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>				
1	Челночный бег 3х10м, 4х9м.	2ч	<i>Цель:</i> Развитие координационных способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в деталях школы.</p> <p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	Научат технич правил выпол способ челноч
2	Прыжки в высоту с разбега отталкиванием одной ногой	2ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых	Комбинированный.	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	Научат -выпол легкоа упр.;

	через скакалку.				<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	-выпол прыжк
3	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (2х2м) с 4-5м.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение навыком метания мяча в цель.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность.</p>	Научат  -выпол разми малым  -выпол метани мяча н



4	Бег на выносливость в течение 6мин.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длительного бега.	Совершенствование бега	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Научатся выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>- равноценно распределять свои силы, равномерно поддерживать темп бега</p>
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты	
					Универсальные учебные действия	Предметные
5	Прыжок в длину с места.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> Развитие мотивов учебной деятельности, осознание личностного смысла учения, принятие, освоение социальной роли обучающегося.</p>	<p>Научатся выполнять прыжковые упражнения, различать технику выполнения правил</p>

					<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	выпол прыжк места.
6	Многоскоки 8 шагов.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> раскрывают мотивы учебной деятельности, осознают личностный смысл учения, принимают, осваивают социальную роль обучающегося.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывают и показывают технику выполнения многоразовых прыжков.</p> <p><b>Регулятивные:</b> находят ошибки при выполнении учебных заданий, выбирают способы их исправления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохраняют доброжелательное отношение друг к</p>	Научат выпол прыжк разми -выпол много прыжк ногу.

					другу, устанавливают рабочие отношения.	
7	Бросок набивного мяча из положения, сидя  (1 кг).	1ч	<i>Цель:</i> Овладение навыками бросков набивного мяча.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	Научатся выполнять различные упражнения с набивным мячом - техникой выполнения бросков набивного мяча.
8	Бег на короткие дистанции до 30 м.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники спринтерского бега.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p>	Научатся выполнять беговые упражнения с различными техникой выполнения беговых упражнений.

					<p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения.</p>	выпол 30м.
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты	
					Универсальные учебные действия	Пре
9	Спринтерский бег на нестандартные дистанции 300м.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длинного спринта.	Совершенствование бега.	<p><b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в деталях школы.</p> <p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к</p>	<p>Научат выпол бегову разми</p> <p>-техни правил выпол 300м.</p>

					общему решению в совместной деятельности.	
10	Метание теннисного мяча на дальность.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение навыком метания мяча на дальность.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности, управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, контролируют действия партнера, устанавливают рабочие отношения.</p>	<p>Научатся доступным способом объяснять правила метания мяча на дальность.</p> <p>-техники метания мяча на дальность.</p> <p>правила метания мяча на дальность.</p> <p>держания ног и корпуса при метании мяча на дальность.</p>
11	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см	1ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> Развитие мотивов учебной деятельности, осознание личностного смысла учения, принятие, освоение социальной роли обучающегося.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать и показывать технику выполнения прыжка в длину с разбега</p>	<p>Научатся выполнять прыжки в длину с разбега.</p> <p>- в достижении максимальной длины прыжка в длину с разбега.</p> <p>формы прыжка в длину с разбега.</p> <p>правила прыжка в длину с разбега.</p>

					<p><b>Регулятивные:</b> находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p>	выпол прыжк разбе
12	Бег на средние дистанции 1000м.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длительного бега.	Комбинированный	<p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; адекватно понимают оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, сохраняют доброжелательное отношение друг к другу.</p>	Научат распре свои с пробе без от

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты	
					Универсальные учебные действия	Пре
III	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>				
1	Игры с элементами бега «Два мороза», «Пятнашки».	2ч	<i>Цель:</i> Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	Совершенствование бега.	<p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать</p>	<p>Научатся организовывать подвижные игры - соблюдать правила, правила взаимодействия игрока</p>

					его в устной форме, устанавливая рабочие отношения.	
2	Игры с элементами прыжков «Удочка», «Зайцы в огороде».	2ч	<i>Цель:</i> Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование прыжков.	<p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливая рабочие отношения.</p>	Научат органи подви соблю правил взаим игрока



3	Игры с элементами метания «Метко в цель», «Кто дальше бросит?»	2ч	<i>Цель:</i> Совершенствование техники метания.	Совершенствование метания.	<p><b>Личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	Научат органи... подви... соблю... прави... прави... взаим... игрока
---	----------------------------------------------------------------	----	-------------------------------------------------	----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

## **АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (для 2-4 кл.)**

### **1. Пояснительная записка.**

**Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура»** для 2 – 4 классов обучающихся с ОВЗ 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 школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся 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;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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 обучающимися является урок-игра.

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»

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой (см. табл. 1).

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет  
Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 2-4 классов**

Контрольные упражнения	Двигательные способности	Возраст	Мальчики			Девочки		
			2	3	4	2	3	4
		7	100	115	127	85	110	120
Прыжок		8	110	125	140	90	120	132
в длину		9	120	140	152	110	132	142
с места	Скоростно-	10	130	152	163	120	142	152
	силовые	7	11	13	14	10	12	13

<b>Подъем</b>	<b>способности</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>туловища</b>		<b>9</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
		<b>10</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
		<b>7</b>	<b>11,2- 10,9</b>	<b>10,8- 10,3</b>	<b>10,2- 9,9</b>	<b>11,7- 11,4</b>	<b>11,3- 10,6</b>	<b>10,5- 10,2</b>
<b>Чел.бег</b>	<b>Коорд-ные</b>	<b>8</b>	<b>10,4- 10,1</b>	<b>10,0- 9,5</b>	<b>9,4- 9,1</b>	<b>11,2- 10,8</b>	<b>10,7- 10,1</b>	<b>10,0- 9,7</b>
<b>3*10м</b>	<b>способности</b>	<b>9</b>	<b>10,2- 10,0</b>	<b>9,9- 9,3</b>	<b>9,2- 8,8</b>	<b>10,8- 10,2</b>	<b>10,3- 9,7</b>	<b>9,6- 9,3</b>
		<b>10</b>	<b>9,9- 9,6</b>	<b>9,5- 9,0</b>	<b>8,9- 8,6</b>	<b>10,4- 10,1</b>	<b>10,0- 9,5</b>	<b>9,4- 9,1</b>
		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Наклон</b>	<b>Гибкость</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>вперед</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
		<b>7</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>Отжим.</b>	<b>Силовые</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
	<b>способности</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
<b>Подтяг.</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>16</b>
		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>18</b>
<b>Бег 30м</b>	<b>Скоростные способности</b>	<b>9</b>	<b>&gt;6,8</b>	<b>6,7- 5,7</b>	<b>5,6- 5,1</b>	<b>&gt;7,0</b>	<b>6,9-6,0</b>	<b>5,9- 5,3</b>

		10	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,1	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,2
<b>Метание</b>	<b>Скор.</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
<b>мяча на</b>	<b>сил.</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>дальность</b>	<b>способности</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>17</b>
		<b>7-30сек.</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>48</b>
<b>Скакалка</b>	<b>Выносливость</b>	<b>8-30сек</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
		<b>9-30сек</b>	<b>52</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>78</b>
		<b>10-30сек</b>	<b>56</b>	<b>68</b>	<b>80</b>	<b>65</b>	<b>75</b>	<b>85</b>

### **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 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, 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.*

### **Способы физической 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 травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения 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, готовиться к выполнению норм ГТО;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);



- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного 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, волейбол по упрощенным правилам.*

### **III. Содержание учебного предмета**

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в начальной школе отводится 396 часов. Из них 12ч. – на раздел «Знания о физической культуре», 12ч. – на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 372ч. – на раздел «Физическое совершенствование» В соответствии с Постановлением главного государственного врача РФ от 29.12.2010 года № 189 об утверждении Сан Пина 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучающихся в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 года № 19993) в первых классах в сентябре – октябре соблюдается ступенчатый режим обучения. На этот период программа сокращается на 9 часов, поэтому общий объем учебного времени за год в 1-ом классе составляет 90 часов. Во-вторых – четвертых классах общий объем учебного времени составляет – 102 часа.

#### **Примерное распределение программного материала**

<b>Разделы программы</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
<b>Знания о физической культуре – 9ч.</b>	3ч.	3ч.	3ч.
<b>Способы физкультурной деятельности – 9 ч.</b>	3ч.	3ч.	3ч.
<b>Физическое совершенствование –288 ч.</b>	<b>96ч.</b>	<b>96ч.</b>	<b>96ч.</b>
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 ч.	2ч.	2ч.	2ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 282ч.	<b>94ч.</b>	<b>94ч.</b>	<b>94ч.</b>

Гимнастика с основами акробатики - 60 ч.	20ч.	20ч.	20ч.
Легкая атлетика- 54 ч.	18ч.	18ч.	18ч.
Подвижные и спортивные игры – 72 ч.	24ч.	24ч.	24ч.
ОРУ, элементы национальных видов спорта - 36 ч.	12ч.	12ч.	12ч.
Баскетбол, волейбол -60 ч.	20ч.	20ч.	20ч.

## 2 класс

### **Знания о физической культуре(3ч.)**

**Физическая культура (1ч.).** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

**Из истории физической культуры (1ч.).** Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения (1ч.).** Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

### **Способы физкультурной деятельности(3ч.)**

**Самостоятельные занятия (1ч.).** Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)**

Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.

### **Самостоятельные игры и развлечения (1ч.).** Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

### **Физическое совершенствование(96ч.)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.).** Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)**

**Гимнастика с основами акробатики (20ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

**Акробатическая комбинация из изученных элементов.**

**Упражнения в равновесии.**

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

**Опорный прыжок:** перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (18ч.).** Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

**Подвижные и спортивные игры (24ч.).** Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами**

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

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

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.)** Общефизическая подготовка. **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

**Баскетбол и волейбол (20ч.)** Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре(3ч.)**

**Физическая культура (1ч.)**. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

**Из истории физической культуры (1ч.)**. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения (1ч.)**. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности(3ч.)**

**Самостоятельные занятия (1ч.)**. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)** Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения (1ч.)**. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование(96ч.)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.).** Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)***

**Гимнастика с основами акробатики (20ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. ***Акробатические упражнения.*** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

***Акробатическая комбинация из изученных элементов.***

***Упражнения в равновесии.***

Снарядная гимнастика. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, подтягивание.

***Опорный прыжок:*** с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. ***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (18ч.).** Беговая подготовка. ***Беговые упражнения:*** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. ***Прыжковые упражнения:*** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

**Подвижные и спортивные игры (24ч.).** Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами***

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

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

Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.***

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

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.)** Общефизическая подготовка. **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

**Баскетбол и волейбол (20ч.)** Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

#### 4 класс

#### **Знания о физической культуре(3ч.)**

**Физическая культура (1ч.).** Понятие о физической культуре.

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

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

**Из истории физической культуры (1ч.).** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения (1ч.).** Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности(3ч.)**

**Самостоятельные занятия (1ч.).** Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)** Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Самостоятельные игры и развлечения (1ч.)**. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### ***Физическое совершенствование(96ч.)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.)**. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)***

**Гимнастика с основами акробатики (20ч.)**. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. ***Акробатические упражнения***. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

***Акробатическая комбинация из изученных элементов***.

***Упражнения в равновесии***.

Снарядная гимнастика. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине***: висы, подтягивание.

***Опорный прыжок***: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. ***Гимнастические упражнения прикладного характера***. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (18ч.)**. Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. ***Прыжковые упражнения***: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

**Подвижные и спортивные игры (24ч.).** Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами**

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

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

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

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

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.)** Общефизическая подготовка. **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

**Баскетбол и волейбол (20ч.)** Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

#### IV. Тематическое планирование.

2 класс (102ч.)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.</b>		
1.1	<b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1ч.



	Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
1.2	<b>Из истории физической культуры.</b> Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	<b>1ч.</b>
1.3	<b>Физические упражнения.</b> Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	<b>1ч.</b>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.</b>		
2.1	<b>Самостоятельные занятия.</b> Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	<b>1ч.</b>
2.2	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.	<b>1ч.</b>
2.3	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	<b>1ч.</b>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование.9бч.</b>		

3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.	<b>2ч.</b>
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность -94ч.</b>	
3.2.1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. <b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. <b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b> <b>Упражнения в равновесии.</b> Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, подтягивание. <b>Опорный прыжок:</b> перелезание через гимнастического коня. Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	<b>20ч.</b>
3.2.2	<b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту. Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.	<b>18ч.</b>

3.2.3	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p>	24ч.
3.2.4	<p><b>ОРУ, элементы национальных видов спорта.</b> Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. <b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>	12ч.
3.2.5	<p><b>Баскетбол, волейбол.</b> Спортивные игры. <b>Баскетбол:</b> стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).</p>	20ч.
<b>Итого:</b>		<b>102ч.</b>

**3 класс (102ч.)**

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре. 3ч.</b>		
1.1	<p><b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p>	1ч.

	Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
1.2	<b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	<b>1ч.</b>
1.3	<b>Физические упражнения.</b> Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	<b>1ч.</b>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.</b>		
2.1	<b>Самостоятельные занятия.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.	<b>1ч.</b>
2.2	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)</b> Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
2.3	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	<b>2ч.</b>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование.96ч.</b>		
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	<b>2ч.</b>
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность -94ч.</b>	

3.2.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатика. <b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.</p> <p><b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b></p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b></p> <p>Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, подтягивание.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.</p>	20ч.
3.2.2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин</p> <p>Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.</p> <p>Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.</p>	18ч.
3.2.3	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	24ч.

	Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b> <b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.	
3.2.4	<b>ОРУ, элементы национальных видов спорта.</b> Общефизическая подготовка. <b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.	<b>12ч.</b>
3.2.5	<b>Баскетбол, волейбол.</b> Спортивные игры. <b>Баскетбол:</b> стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола. <b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).	<b>20ч.</b>
<b>Итого:</b>		<b>102ч.</b>

**4 класс (102ч.)**

<b>№п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре. 3ч.</b>		
1.1	<b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<b>1ч.</b>
1.2	<b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и	<b>1ч.</b>

	обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	
1.3	<b>Физические упражнения.</b> Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	<b>1ч.</b>
<b><i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.</i></b>		
2.1	<b>Самостоятельные занятия.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.	<b>1ч.</b>
2.2	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	<b>1ч.</b>
2.3	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	<b>1ч.</b>
<b><i>Раздел 3. Физическое совершенствование.9бч.</i></b>		
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	<b>2ч.</b>
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность -94ч.</b>	

3.2.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатика. <b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.</p> <p><b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b></p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b></p> <p>Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, подтягивание.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.</p>	20ч.
3.2.2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин</p> <p>Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.</p> <p>Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.</p>	18ч.
3.2.3	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	24ч.



	<p>Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p>	
3.2.4	<p><b>ОРУ, элементы национальных видов спорта.</b> Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. <b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>	<b>12ч.</b>
3.2.5	<p><b>Баскетбол, волейбол.</b> Спортивные игры. <b>Баскетбол:</b> стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).</p>	<b>20ч.</b>
<b>Итого:</b>		<b>102ч.</b>

### Тематическое планирование учебного материала по физической культуре 2 класса

№ п/п	планируемая	фактически	тема урока	вид контроля	организация	примечание
	мая	я				

	дата урока	дата урока			учебного процесса	
			<b>1-четверть ( 27 часов)</b>			
<b>Легкая атлетика</b>						
1.			Вводный урок. ТБ на уроках. Подвижная игра «Волк во рву»			
2.			Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди»			
3.			Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Подвижная игра «Мой домик»			
4.			Урок-игра. Подвижные игры. Метания мяча на дальность	урок-игра		
5.			Метание мяча в цель. Подвижные игры с элементами легкой атлетике			
6			Урок-соревнование по теме «Прыжки в высоту». Подвижная игра «Соловушка»	урок- соревнован ие		
7			Упражнения на равновесия. Прыжки через скакалку. Игра- эстафета			
8.			Техника бега 30 м. Подтягивание на перекладине			
9.			Урок-соревнование по теме «Бег на 30 метров». Прыжки через скакалку	сдача контрольно го норматива		

10.			Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Гонка мячей»			
11.			«Челночный» бег 3×10 м. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»	сдача контрольно го норматива		
12.			Прыжок в длину с места. Метание в цель. Подвижная игра «Вороны и воробьи»			
13.			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Круг»			
14.			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Медведи на льдине»			
15.			Упражнения с обручем. Равномерный бег до 4 мин. Подвижная игра «Ловишка»			
16.			Обучение эстафетному бегу. Подвижная игра «Кто ловчей»			
17.			Игровые упражнения с обручем, со скакалкой. Игра «Ручной мяч»			
18.			Бег с ускорением. Игра «Волк во рву»			
19.			Техника выполнения прыжка в высоту. Игра «Веселые зайки»			
20.			Прыжок в высоту. Отжимание. Игра «Пилоты»			

21.			Эстафеты с элементами легкой атлетики	урок-игра		
<b>Гимнастика</b>						
22.			ИОТ-гимнастика. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Подвижная игра «Совушка»			
23.			Техника выполнения кувырка назад в группировке. Отжимание, лежа в упоре. Подвижная игра «Кто ловчей»			
24.			Упражнения на равновесия. Подвижная игра «Эстафета»			
25.			Лазание по гимнастической скамейке, стенке. Игра «Вороны и воробьи»			
26.			Техника выполнения стойки на лопатках, «мост» лежа на спине. Игра «Медведи на льдине»			
27.			Техника выполнения переворота боком «колесо». Игра «Вышибалы»			
			<b>2-четверть (20 часов)</b>			
28.			Урок подвижных игр по теме «Акробатика»	урок-игра		

29.			Висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе. Игра «Гимнасты»			
30.			Перекаты в группировке. Подвижные игры.			
31.			Выполнение комбинаций из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев			
32.			«Мост» без помощи помощника. Игра «Великаны и гномы»			
33.			Стойка на лопатках с поддержкой. Игра «Лисы и куры»			
34.			Упражнения на низком бревне. Игра «Два мороза»			
35.			«Мост» без страховки. Игра			
<b>Подвижные игры</b>						
36.			ИОТ-баскетбол. Перемещения, стойка. Игра «Мяч водящему»			
37.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди; с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй»			
38.			Ловля и передача мяча двумя руками над головой сверху. Игра «Мяч водящему»			

39.			Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игра «Пятнашки»			
40.			Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча в движении. Игра «У кого меньше мячей»			
41.			Передача в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Игра «Школа мяча»			
42.			Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Мяч в корзину»	урок-игра		
43.			Передача и ловля мяча двумя руками по встречной колонне, в шеренгах. Игра «Мяч соседу»			
44.			Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Перестрелка»			
45.			Подвижные игры с мячом.	урок-игра		
46.			Броски мяча в обруч. Игра «Пройди-не урони»			
47.			Броски и ловля мяча в тройках, в кругу. Игра «Переноска мячей»			
48.			Ведение мяча шагом, бегом. Игра «Охотники и утки»			
			<b>3-четверть (31 часов)</b>			

**Лыжная подготовка**

49.			Вводный урок. ИОТ-лыжная подготовка. Подбор лыжного инвентаря.			
50.			Ходьба и передвижение по кругу на лыжах. Игра «Кто быстрее?»			
51.			Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее?»			
52.			Передвижении ступающим и приставными шагами. Игра «Нарисуй солнышко»			
53.			Спуск в стойке устойчивости. Подъем «лесенкой». Игра «Качели»			
54.			Передвижение скользящим шагом. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игра «Кто дальше»			
55.			Спуск в стойке устойчивости и подъем «полуелочкой». Игра «Не сбей флажок»			
56.			Подвижные игры на лыжах	урок-игра		
57.			Обучение попеременному двухшажному ходу. Игра «Подъем полуелочкой»			
58.			Эстафеты на лыжах	урок-игра		

59.			Передвижение на лыжах по учебному кругу 1 км			
60.			Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Белые медведи»			
61.			Передвижение скользящим шагом по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Игра «Снежная королева»			
62.			Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Два Мороза»			
63.			Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Белые медведи»			
64.			Передвижение на лыжах по учебному кругу до 500 м в умеренном темпе			
65.			Эстафеты на лыжах	урок-игра		
66.			Игры: «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит»	урок-игра		
67.			Передвижение на лыжах по учебному кругу 1 км	сдача контрольного норматива		
68.			Равномерное передвижение попеременным двухшажным			



			ходом. Игра «Кто самый быстрый»			
69.			Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку»			
70.			Обучение торможению с падением. Игра «Смелее с горки»			
71.			Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Игра «Кто лучше»			
72.			Спуск, торможение падением и подъем «лесенкой». Игра «Не задень»			
73.			Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Подними»			
74.			Эстафеты на лыжах	урок-игра		
75.			Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом	сдача контрольного норматива		
<b>Подвижные игры</b>						
76.			ИОТ-подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.			

77.			Ловля и передача мяча в парах, в кругу.			
78.			Ловля и передача мяча в движении			
79.			Ведения мяча на месте			
80.			Ведения мяча на месте и в движении			
81.			Подвижные игры с мячом			
82.			Ловля и передача мяча через сетку			
83.			Ловля и передача мяча через сетку			
84.			Игры и эстафеты с мячом			
85.			Броски мяча в цель			
86.			Игра «Мяч водящему»			
87.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди; с отскоком от пола			
88.			Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой			
89.			Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча в движении. Игра «У кого меньше мячей»			
90.			Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Мяч в корзину»	урок-игра		

91.			Передача и ловля мяча двумя руками по встречной колонне, в шеренгах. Игра «Мяч соседу»			
92.			Подвижные игры с мячом.	урок-игра		
93.			Броски мяча в обруч. Игра «Мяч через сетку»			
<b>Легкая атлетика</b>						
94.			ИОТ-легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики			
95.			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Паук и мухи»			
96.			Выполнение прыжка в высоту			
97.			Прыжок в длину с места. Метание в цель. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	сдача контрольного норматива		
98.			Урок-соревнование по теме «Бег на 30 метров. Прыжки через скакалку»	сдача контрольного норматива		
99.			Техника бега 30 м.			
100.			Выполнение прыжка в длину с разбега. Игра «Перемена мест»	сдача контрольного норматива		
101.			Эстафеты с элементами легкой атлетики	урок-игра		

102.			Повторение пройденного материала. Подведение итогов			
------	--	--	-----------------------------------------------------	--	--	--

### Тематическое планирование учебного материала по физической культуре 3 класса

№ п/п	Дата		Тема	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	факт		
1.			Техника безопасности во время занятий физической культурой. Беседа о содержании занятий и требования к уроку. Ходьба и бег.	
2.			Техника высокого старта. Бег на короткую дистанцию. П/И «Вышибалы»	
3.			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный норматив
4.			«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	Контрольный норматив
5.			Челночный бег 3х10.П/И «Четыре стихии»	
6.			Равномерный бег до 5 мин	
7.			Метание мяча с места в цель.	

8.			Метание мяча с места в цель. Учет.	Контрольный норматив
9.			Контроль двигательных качеств. П/И «Футбол»	Контрольный норматив
10.			Обучение прыжку с разбега.	
11.			Прыжок в длину с разбега.	
12.			Многоскоки.	
13.			Прыжки через скакалку разными способами	
14.			Бег с препятствиями. П/И	
15.			Техника безопасности во время занятий играми.	
16.			Передача мяча в парах в движении. П/И «Охотник и утки»	
15.			Ведение мяча в движении вперёд.	
16.			Ведение мяча левой и правой рукой. П/И «Передай мяч».	
17.			Ведение мяча змейкой. П/И «Колдунчики».	
18.			Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру.	
19.			Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами.	
20.			Передача и ловля мяча от груди, снизу, из-за головы. Ведение мяча бегом левой и правой рукой. П/И «Охотники и утки».	
21.			Ловля и передача мяча на месте и в движении	

22.			Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	
23.			Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	
24.			Броски в кольцо двумя руками снизу.	
25.			Броски в кольцо двумя руками снизу.	
26.			Броски в кольцо одной рукой от плеча.	
27.			Бросок мяча в корзину от плеча, кистью вниз перед собой.	
28.			Эстафеты с мячом	
29.			Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды.	
30.			Подтягивание на гимнастической скамейке разными способами, согнув ноги.	
31.			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, соскок.	
32.			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.	
33.			Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой на равновесие.	
34.			Перекат назад – вперёд с упором в упор – присев. Прыжки через 2 гимнастические скамейки.	
35.			Кувырок взад – вперёд. П/И «Переселение лягушек».	
36.			«Мост» из положения лежа на спине.	
37.			Кувырок вперёд, назад слитно.	

38.			Контроль двигательных качеств – выполнение акробатического соединения.	
39.			Прыжки через скакалку на двух ногах в разном темпе.	
40.			Контроль двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа 30 сек.	
41.			Вращение обруча на поясе. Прыжок через длинную скакалку.	
42.			Отжимание от пола, скамейки.	
43.			Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	
44.			Контроль двигательных качеств – отжимание.	
45.				
46.			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
47.			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
48.			Упражнения на гимнастической стенке.	
49.			Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	
50.			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Выбор лыжного инвентаря.	
51.			Ступающий шаг без палок.	
52.			Ступающий шаг с палками.	
53.			Скользящий шаг	
54.			Скользящий шаг с палками. Учет	

55.			Повороты переступанием вокруг пяток.	
56.			Скользкий шаг с палками.	
57.			Повороты переступанием вокруг носков.	
58.			Подъем ступающим шагом.	
59.			Повороты переступанием. Учет	
60.			Спуски в высокой стойке.	
61.			Подъем «лесенкой».	
62.			Спуски в низкой стойке.	
63.			Попеременный двухшажный ход без палок.	
64.			Попеременный двухшажный ход без палок.	
65.			Подъемы и спуски с небольших склонов.	
66.			Попеременный двухшажный ход без палок. Учет	
67.			Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	
68.			Подъемы и спуски с небольших склонов.	
69.			Передвижение на лыжах до 2-х км.	
70.			Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	Контрольный норматив
71.			Игры на лыжах.	
72.			Ведение мяча на месте и в движении.	
73.			Ведение мяча с изменением направления.	
74.			Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
75.			Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.	
76.			Ловля и передача мяча	



77.			Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча с перемещением.	
78.			Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча с перемещением.	
79.			Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведения, бросок.	
80.			Комбинации из освоенных элементов техники ловля, передача, ведения, бросок.	
81.			Подвижные игры и с эстафеты с мячом	
82.			Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	
83.			Ловля и передача мяча в парах через сетку	
84.			Ловля и передача мяча в кругу.	
85.			Ловля и передача мяча во встречных колоннах	
86.			Ведение мяча правой(левой) рукой	
87.			Ведение мяча в движении	
88.			Ведение мяча в движении	
89.			Подвижные игры с мячом	
90.			Эстафеты с мячом	
91.			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игры	
92.			Прыжки в высоту способом «перешагивание»	
93.			Прыжки в высоту. Учет.	Контрольный норматив
91.			Метание мяча на дальность.	
92.			Метание мяча на дальность. Учет.	Контрольный норматив

93.			Медленный бег до 10 мин.	
94.			Бег 1000 м без учета времени	
95.			Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.	
96.			Метание малого мяча в цель.	
96.			Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции. П/И с мячом.	
97.			Контроль двигательных качеств – бег 30м.	Контрольный норматив
98.			Челночный бег 3x10м.	Контрольный норматив
99.			Контроль двигательных качеств – отжимание от пола (скамейки). П/И «Эстафета»	Контрольный норматив
100.			Прыжки через скакалку разным способом. П/И по желанию детей.	
101.			Тестирование	
102.			Итоги учебного года. Игры	

## Тематическое планирование учебного материала по физической культуре 4 класса

№ п/п	Дата		Тема	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	факт		
1.			Техника безопасности во время занятий физической культурой. Беседа о содержании занятий и требования к уроку..	
2.			Ходьба и бег	
3.			Техника челночного бега.	
4.			Техника бега по пересеченной местности.	
5.			Техника бега до 5 мин.	
6.			Техника метания мяча на дальность.	
7.			Метания мяча на дальность (учет).	Контрольный норматив
8.			Оздоровительный бег. Техника прыжка в длину с места (учет).	Контрольный норматив
9.			Техника прыжка в высоту	
10.			Техника бега на 30 м на результат.	
11.			Техника прыжка в высоту	

12.			Метания мяча в цель.	
13.			Бег на выносливость	
14.			Бег до 1000 м.	
15.			Техника безопасности во время занятий играми. Подвижные игры «Метко в цель», «Охотники и утки».	
16.			Перемещение в стойки приставными шагами.	
17.			Ловля и передача мяча на месте.	
16.			Передача мяча на месте и в движении.	
17.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
18.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении.	
19.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении.	
20.			Передача мяча в парах на месте и в движении.	
21.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении.	
22.			Ловля и передача мяча двумя раками от груди на месте и в движении.	
23.			Ведение правой и левой рукой на месте и в движении.	
24.			Броски в кольцо двумя руками снизу.	
25.			Броски в кольцо двумя руками снизу.	

26.			Броски в кольцо одной рукой от плеча.	
27.			Бросок мяча в корзину от плеча, кистью вниз перед собой.	
28.			Эстафеты с мячом	
29.			Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды.	
30.			Подтягивание на гимнастической скамейке разными способами, согнув ноги.	
31.			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, соскок.	
32.			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.	
33.			Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой на равновесие.	
34.			Перекат назад – вперёд с упором в упор – присев. Прыжки через 2 гимнастические скамейки.	
35.			Кувырок назад – вперёд. П/И «Переселение лягушек».	
36.			«Мост» из положения лежа на спине.	
37.			Кувырок вперёд, назад слитно.	
38.			Контроль двигательных качеств – выполнение акробатического соединения.	
39.			Разучивание опорного прыжка через гимнастического «козла» девочки: ноги врозь, мальчики: согнув ноги, подводящие упражнения к прыжку.	

40.			Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла».	
41.			Висы на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе	
42.			Отжимание от пола, скамейки.	
43.			Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	
44.			Контроль двигательных качеств – отжимание.	Контрольное выполнение
45.			Лазанье по канату.	
46.			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
47.			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
48.			Упражнения на гимнастической стенке.	
49.			Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	
50.			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Выбор лыжного инвентаря.	
51.			Попеременный двухшажный ход без палок.	
52.			Попеременный двухшажный ход с палками.	
53.			Повороты переступанием в движении.	
54.			Подъем «лесенкой». Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.	
55.			Спуск с пологого склона, торможение «плугом». Подъём «ёлочкой».	

56.			Подъем «лесенкой». Спуск со склона	
57.			Подъемы «ёлочкой», спуски и торможение «плугом» и «упором».	
58.			Эстафеты на лыжах 30-60м.	
59.			Совершенствование техники передвижения на лыжах.	
60.			Прохождение дистанции 1 км на время.	
61.			Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом.	
62.			Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой».	
63.			Гонка на лыжах 500м.	
64.			Попеременный двухшажный ход.	
65.			Попеременный двухшажный ход.	
66.			Подъемы и спуски с небольших склонов.	
67.			Попеременный двухшажный ход. Учет	
68.			Передвижение на лыжах до 2-х км.	
69.			Подъемы и спуски с небольших склонов.	
70.			Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	Контрольный норматив
71.			Игры на лыжах.	
72.			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты.	
73.			Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	

74.			Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».	
75.			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	
76.			Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	
77.			Ловля и передача мяча в движении	
78.			Ведение мяча на месте и в движении. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	
79.			Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	
80.			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	
81.			Учебная игра в «мини-баскетбол».	
82.			Подвижные игры и эстафеты с мячом	
83.			Ловля и передача мяча в парах.	
84.			Ловля и передачи мяча через сетку	
85.			Ведение мяча в движении	
86.			Ведение мяча с ускорением	
87.			Броски мяча после ведения	
88.			Броски мяча в кольцо	
89.			Игра в «мини-баскетбол»	
90.			Эстафеты с мячом	



91.			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Чередование ходьбы и бега	
92.			Бег с ускорением до 40 м.	
93.			Тестирование бега на 30 м.	Контрольный норматив
94.			Метание мяча на дальность.	
91.			Метание мяча на дальность. Учет.	Контрольный норматив
92.			Тестирование челночного бега 3×10 м.	Контрольный норматив
93.			Прыжок в длину с места.	
94.			Бег 500 м (д), 1000 м (м) на время.	Контрольный норматив
95.			Передача эстафетной палочки.	
96.			Тестирование бега на 60 м.	Контрольный норматив
97.			Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	
98.			Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	
99.			Контроль двигательных качеств – отжимание от пола	Контрольный норматив
100.			Прыжки через скакалку разным способом.	
101.			Тестирование	
102.			Итоги учебного года. Игры	



