

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»
г. Байкальск Иркутской области

Рассмотрена на заседании
ШПШк
Протокол №27
от «10» июня 2021 г.
Руководитель ШПШк

«Согласовано»

«17» июня 2021 г.

Заместитель
директора по УВР

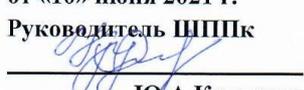
«Утверждаю»

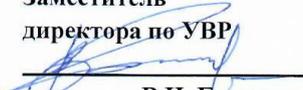
Приказ №

от «17» июня 2021

Директор

МБОУ «СОШ №11»


Ю.А.Крутикова


В.И. Голодышин


Н.Н. Тулина



**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(задержка психического развития Вариант 7.1)**

1-4 класс

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ (ЗПР вариант 7.1) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- СанПиНами 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (с изм. от 29.06.2011, 25.12.2013, 24.11.2015).
- СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ОВЗ» утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26.
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 №373 (с изм. от 26.10.2010, 22.09.2011, 18.12.2012, 29.12.2014, 18.05.2015, 31.12.2015).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом, Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. №1598.
- Уставом МБОУ СОШ № 11,
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР МБОУ «СОШ №11».
- рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2014г.

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

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

Специфические образовательные потребности для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1):

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов,

приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

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

Актуальность программы.

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

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на

удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

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

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

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

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

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

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:

- уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятия в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).
- Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа учебного предмета «Физическая культура» реализуется в рамках обязательной части учебного плана.

В начальной школе на уроки «Физическая культура» отводится 405 часов (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

1 класс – 99 часов

2 класс – 102 часа

3 класс – 102 часа

4 класс – 102 часа

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ

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

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а

также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

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

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты

1 класс

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов.

2 класс

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.

3 класс

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

4 класс

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных 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;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

1 класс

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2 класс

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3 класс

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

4 класс

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2 класс

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

4 класс

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

1. В знаниях о физической культуре

1 класс

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

2 класс

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.

3 класс

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость).

4 класс

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, в бассейне.

Получат возможность научиться:

1-4 класс

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. В способах физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

1-2 класс

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

3 класс

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

4 класс

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

Получат возможность научиться:

3-4 класс

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

3. Физическое совершенствование

1-2 класс

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы.

2-4 класс

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получат возможность научиться:

1-2 класс

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

3-4 класс

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ЗПР (вариант 7.1) дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;
- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;
- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

- в расширении знаний правил коммуникации;
- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;
- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
- в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;
- в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
- в освоении культурных форм выражения своих чувств.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
- в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих;
- сохранности окружающей предметной и природной среды;
- в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;
- в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;
- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье, с учителями и учениками в школе, со знакомыми и незнакомыми людьми;
- в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие;
- в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
- в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
- в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
- в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической 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-ти 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.

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.

1 класс

1. Знания о физической культуре (3 часа)

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

2. Способы физкультурной деятельности (3 часа)

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.

3. Физическое совершенствование (93 часа)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

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

4. Легкая атлетика (30 часов)

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

5. Подвижные игры (30 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко 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».

2 класс

1. Знания о физической культуре (3 часа)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

2. Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

3. Физическое совершенствование (96 часов)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.

4. Легкая атлетика (30 часов)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 4 x 9 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

5. Подвижные игры (35 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и

прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

3 класс

1. Знания о физической культуре (3 часа)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

2. Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

3. Физическое совершенствование (96 часов)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на рейке гимнастической скамейки.

4. Легкая атлетика (24 часа)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 4 x 9 м, бег с изменением частоты шагов, спринтерский бег, бег на выносливость.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча в цель, на дальность.

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

5. Подвижные игры (35 часов)

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

1. Знания о физической культуре (3 часа)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

2. Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

3. Физическое совершенствование (96 часов)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

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

4. Легкая атлетика (30 часов)

Прыжки в длину, в высоту с разбега способом «перешагивание».

Высокий старт, спринтерский бег, бег на выносливость, челночный бег.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Метание мяча в цель, на дальность.

5. Подвижные игры (30 часов)

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1класс 99 часов

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

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

	стоя, лежа	пушинки»),
17	Глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов	
18	Дыхание по подражанию дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.	
Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки		
19	Упражнения у гимнастической стенки	Учатся выполнять различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы Выполняют «ходьбу как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья») Выполняют сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук
20	Сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками	
21	Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека	
22	Упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра	
23	Ходьба с мешочком на голове	
24	Поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове	
25	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	
26	Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания	
27	Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны	
28	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	

29	Повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15 м.	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>
30	Равновесие, ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы	
31	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	
32	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Легкая атлетика</p>		
33	Инструктаж по ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Ходьба под счет.	<p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании и перестроении.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий Легкой атлетикой.</p>
34	Ходьба: парами, по кругу парами	
35	Ходьба с сохранением правильной осанки.	
36	Ходьба в чередовании с бегом.	
37	<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	
38	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	
39	Беговые упражнения с ускорением	
40	Повороты направо, налево, переступанием	
41	Бег 30м высокий старт	
42	Прыжок в длину с места.	
43	Бег до 4 минут с изменением направления в чередовании с ходьбой	

44	Бег по прямой Подвижная игра (к своим флажкам)	
45	Прыжок в длину с места.	
46	Метание малого мяча на дальность	
47	Бег 30м, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
48	Перестроение из одной шеренги в две. Метание малого мяча	
<i>Адаптивная физическая реабилитация. Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетика</i>		
49	<i>Развитие координации:</i> Ходьба по гимнастической скамейки.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость бега по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий.</p>
50	Комплексы общеразвивающих упражнений для легкой атлетики	
51	Челночный бег 3*10м.	
52	Подвижная игра (Лисы и куры)	
53	Ходьба по лежащему на полу канату, упражнение на равновесие	
54	Бег 30м контрольные упражнения	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>
55	<i>Развитие выносливости:</i> Бег в умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	
56	Прохождение тренировочных дистанций.	
57	Подвижная игра (веселая семья)	
58	Бег на выносливость с изменением направления.	
59	Контрольные упражнения.	
Подвижные и спортивные игры.		

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

73	Игровые задания с использованием строевых упражнений	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
74	Игровые задания с использованием строевых упражнений	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
75	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики		
76	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
77	Подвижная игра (Веселая семья)	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при нахождении в зале. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
78	<i>Развитие выносливости:</i> упражнения на мышцы ног.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
79	Комплекс упражнений на выносливость	
Адаптивная физическая реабилитация. Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетики		
80	<i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Описывать технику прыжковых упражнений.

81	Челночный бег	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
82	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.	
83	<i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями	
84	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)	
85	Бег на дистанцию до 400 м	
86	Равномерный 6-минутный бег.	
87	<i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков	
88	повторное преодоление препятствий (15—20 см)	
89	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений	
90	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	
91	Оценим свои достижения в метании мяча.	
92	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	
93	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	
94	Прыжковые упражнения с высоты 30-40 см	
95	Прыжки со скакалкой.	
96	Разновидности бега. Челночный бег.	

97	Бег разновидности. Бег с высокого старта.	
98	Беговые упражнения 15-20 м. Встречная эстафета по кругу соревнования.	
99	Оценим свои достижения по легкой атлетике.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2класс 102 часа

№ рока	Тематическое планирование	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре Физическая культура		
1	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
Из истории физической культуры		
2	Особенности физической культуры разных народов.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
3	Олимпийские игры. Сочи -2014.	Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Физические упражнения		
4	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
Самостоятельные игры и развлечения		

5	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
6	Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
7	Измерение показателей физических качеств.	
Самостоятельные игры и развлечения		
8	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале)	Умение организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность		
9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
10	Комплексы дыхательных упражнений.	

Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Гимнастика		
11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые действия в шеренге и колонне	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
12	Ходьба, бег, метания.	
13	Передвижение по гимнастической стенке.	
13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,	
14	Строевые упражнения. Упражнения в группировке.	
15	Строевые упражнения. Перекаты.	
16	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	
17	Строевые упражнения. Кувырок вперёд.	
18	Строевые упражнения. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд в упор присев.	
19	Строевые упражнения. Кувырок назад.	
20	Строевые упражнения Кувырок назад в упор присев.	
21	Строевые упражнения. Гимнастический мост из положения лежа.	
Коррекционно-развивающие упражнения		
Ходьба и бег		
22	Ходьба на пятках, на носках	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении
23	Ходьба в различном темпе: медленно, быстро	
24	Бег в чередовании с ходьбой	

25	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции высокий старт;	<p>гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>
26	Бег в колонне по одному в равномерном темпе	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
27	Челночный бег 3 X 10 метров	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
28	Бег на 30 метров с высокого старта на скорость	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
29	Передвижение по гимнастической стенке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
30	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	<p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>

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

41	Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением.	прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
42	Прыжковые упражнения.	
43	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте	
44	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением.	
45	Прыжки в длину.	
46	Прыжки в высоту.	
47	Спрыгивание.	
48	Запрыгивание.	
49	Спрыгивание и запрыгивание.	
50	Прыжки со скакалкой.	
51	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Соблюдение техники безопасности.
52	Метание малого мяча на дальность.	
53	Беговые упражнения с прыжками.	
54	Беговые упражнения с высоким стартом.	
55	Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением.	
56	Строевые упражнения.	
57	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте	
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале легкая атлетика		
58	<i>Развитие координации:</i> упражнения на гимнастической скамейки	
59	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением скорости.	Моделировать технику базовых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать скорость.

60	Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций .
61	Челночный бег 3*10м.	
62	Прыжки в длину с места. ОФП	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
63	Подвижная игра «Вызов номеров».	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
64	<i>Развитие выносливости:</i> Бег в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
65	Прохождение тренировочных дистанций.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
66	Отработка техники бега.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
67	Специально беговые упражнения	
68	ОФП, отжимание, подтягивание, пресс.	
69	Подвижная игра: « Свеча»	
70	Бег на 30 метров с высокого старта на скорость	
71	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	
72	Специально беговые упражнения	
73	Упражнения на согласование работы рук и ног.	
74	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики		

75	<i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
76	Виды стилизованной ходьбы под музыку	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
77	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
78	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
79	Строевые упражнения.	
Спортивные игры на материале футбола		
80	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
81	Ведение мяча.	
82	Подвижные игры на материале футбола.	
83	Подвижная игра «Мини-футбол».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Адаптивная физическая реабилитация
Общеразвивающие упражнения
На материале легкой атлетики

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

93	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему».	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
94	Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
95	Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	Осваивать технические действия из спортивных игр.
96	Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Игра «Кузнечики»	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
98	<i>Игры с мячом:</i> «Метание мячей и мешочков» «Кого назвали – тот и ловит»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
99	<i>Игры с мячом:</i> «Мяч по кругу», «Не урони мяч».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

100	Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
101	Подвижные игры «Конники-спортсмены «Прокати быстрее мяч».	
102	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс 102 часа

№ урока	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
Физическая культура		
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Из истории физической культуры		
2	Особенности физической культуры разных народов. Олимпийские игры.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.
Физические упражнения		

4	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения		
5	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	Умение составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
6	Измерение длины и массы тела Частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений. ОРУ с мячами.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
7	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Быстро, медленно».	
Самостоятельные игры и развлечения		
8	Подвижные игры на развитие основных физических качеств «Ловишки», «Третий лишний», «Повтори за мной».	Умение организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность		
9	Утренняя зарядка. Комплексы утренней зарядки, физкультминуток.	Умение составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
10	Гимнастика для глаз.	

Спортивно-оздоровительная деятельность.		
Гимнастика с основами акробатики		
11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне.	Знать: Т.Б. на гимнастике Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Уметь: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
12	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
13	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине.
14	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине.
15	Строевые упражнения. Упражнения в группировке.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы
Коррекционно-развивающие упражнения		
Прыжки		
16	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°	Уметь выполнять перемахи, висы. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
17	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	
18	Прыжки в длину с места толчком двух ног	
19	Прыжки в глубину с высоты 50 см	
20	В длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров	
21	Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки	
22	Прыжки, наступая на г/скамейку	
23	Прыжки в высоту с шага.	
Броски, ловля, метание мяча и передача предметов		
24	Метание малого мяча правой (левой) рукой	

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

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

51	Прыжки со скакалкой.	Выявлять технику прыжковых упражнений
52	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.
53	Метание малого мяча на дальность.	
54	Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег.	
55	Высокий старт с последующим ускорением.	Соблюдение техники безопасности. Умение бегать с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямые ноги вперед.
56	Прыжки, наступая на г/скамейку	
57	Строевые упражнения .	
58	Подвижная игра; «три мороза»	
59	Эстафеты с упражнениями на выносливость и координацию.	
60	Специально беговые упражнения.	
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале легкая атлетика		
62	<i>Развитие координации:</i> Ходьба по лежащему на полу канату.	Соблюдение техники безопасности. Уметь правильно выполнять упражнения. Умение бегать с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
63	Комплексы общеразвивающих упражнений на выносливость	
64	ОРУ на месте, в ходьбе и беге.	
65	ОРУ с гимнастическими палками и мячами.	
66	Подбирание предметов во время челночного бега	
67	Подвижная игра: «кошки мышки»	
68	<i>Развитие выносливости:</i> бег в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой	

	интенсивности, с ускорениями.	
69	Челночный бег 3*10м.	
70	Бег в медленном темпе 5 минут.	
71	Ходьба с сохранением правильной осанки.	
72	СБУ с высоким поднимание бедра, с захлестом голени и т.д	
73	Бег на ускорения.	Освоение техники выполнения СБУ.
74	Эстафеты с элементами СБУ.	
75	Подвижные игры: «Свеча, три мороза, Горячий мяч».	
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики		
76	<i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела)	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
77	Динамические упражнения с отягощениями (набивные мячи 1 кг	
78	Динамические упражнения гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы	
79	Преодоление сопротивления партнера (парные упражнения)	
80	Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).	
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале лёгкой атлетики		
81	<i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

82	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Уметь владеть мячом: ведение мяча, остановка мяча. Играть в мини-футбол.
83	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	
84	Подвижная игра «Мини-футбол».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
85	Ведение мяча между предметами. Игра: «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	
86	Точная передача. Игра «Мяч в ворота». Развитие физических качеств.	
Спортивные игры на материале волейбола		
87	Прямая нижняя и боковая подача.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
88	Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	
89	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость).
90	Передачи в цель. Прямая нижняя подача «Пионербол». Подвижные игры «Мяч соседу»	
91	Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем.	
92	Проведение подвижных игр на материале волейбола	
93	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему».	
94	Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс 102 часа

№	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
1	История развития физической культуры в России	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.</p>
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	
3	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.	
4	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	
Способы физкультурной деятельности		
5	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p>
6	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям ЧСС	
7	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.	
8	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	
Физическое совершенствование <i>Легкая атлетика</i>		
9	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ТБ	<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила</p>

10	Бег с заданным темпом и скоростью.	<p>техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p>
11	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета.	
12	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета.	
13	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	
14	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
16	Тройной прыжок с места.	
17	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	
18	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	
Физкультурно-оздоровительная		
19	Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.	
20	Гимнастика для глаз	
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика		
21	Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
22	Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	
23	Гимнастические упражнения прикладного характера.	
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	
25	<i>Опорный прыжок:</i> имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности)	

Равновесие		
26	Ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка)	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
27	Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук	
28	Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено	
29	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см	
30	Поворот кругом переступанием на г/скамейке	
31	Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке	
32	«Петушок», «Ласточка» на полу.	
<i>Лазание, перелезание, подлезание;</i>		
33	Ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку	Соблюдение техники безопасности
34	Лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой	
35	Передвижение по г/стенки в сторону;	
36	Перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.)	
37	Подлезание под препятствием с предметом в руках	
38	Пролезание в модуль-тоннель	
39	Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи	
40	Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
41	Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии	
42	ОРУ в движении. Игра «Верёвочка под ногами». Инструктаж по ТБ.	

43	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	
44	<i>Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейки</i>	Осваивать универсальные умения контролировать скорость по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Применять правила подбора одежды для занятий Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
45	Комплексы общеразвивающих упражнений	
46	Челночный бег 3*10м.	
47	Полоса препятствий с ускорения	
48	Специально беговые упражнения	
49	Игра «Вызов номеров».	
50	<i>Развитие выносливости:</i> бег в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	
51	Прохождение тренировочных дистанций.	
52	ОФП, полоса препятствий	
53	Подвижная игра: «Веселая семья»	
Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале легкой атлетики		
55	<i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	Осваивать универсальные умения контролировать. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Применять правила подбора одежды для занятий . Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
56	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений	
57	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	
58	Ведение мяча между предметами. Игра: «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	
59	Подвижная игра «Мини-футбол».	
60	<i>Развитие выносливости:</i> бег в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с	

	ускорениями.	
61	<i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре..	
62	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	
63	<i>Развитие координации:</i> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
64	Подвижная игра: «Пятнашки»	
65	Комплексы общеразвивающих упражнений	
66	Обобщающий урок по теме «Легкая атлетика»	
Подвижные и спортивные игры На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»		
67	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
68	Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий».	
69	Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну»	
70	Игры лазанием и перелезанием «Быстро шагай».	
71	Игры лазанием и перелезанием « Поезд».	
На материале раздела «Легкая атлетика»		
72	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
73	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	
74	ОРУ. Игры: « Попади в мяч » Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	

75	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
76	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами». Эстафеты	
На материале спортивных игр: Футбол		
77	ОРУ. Передача мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол».	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
78	ОРУ. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	
79	ОРУ. Ведение мяча между предметами; подвижные игры: «Передай мяч головой».	
80	ОРУ. Ведение мяча с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись».	
81	ОРУ. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	
Баскетбол 5 часов		
82	Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Хват мяча.	<p>Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека.</p>
83	Ведение мяча на месте. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца	
84	Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем;	
85	Подвижные игры на материале баскетбола.	
86	ОРУ. Игра « Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
Волейбол		

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

99	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
100	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	
101	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	
102	Кросс 1 км. Развитие выносливости. Обобщающий урок.	

8. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Таблица

Основная литература для учителя
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
Рабочая программа по физической культуре
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Учебно-практическое оборудование
Козел гимнастический
Канат для лазанья
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Обруч пластиковый детский
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки: разметочные с опорой, стартовые
Лента финишная
Рулетка измерительная
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками)
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка для переноски и хранения мячей
Сетка волейбольная
Аптечка

Критерии и нормы оценки

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей учащихся.

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.