

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Харовского округа

МБОУ «Харовская СОШ № 2»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ (О.Ю.Скворцова)

Протокол № 1

от "29"августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Харовская СОШ
№2

_____ (М.С. Соколова)

Приказ № 140

от "30"августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» вариант 7.1.

для 1-4 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Тубол Павел Сергеевич
учитель физической культуры

Харовск 2024

1. Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели начального общего образования с учетом специфики предмета

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ 1-4 класс (вариант 7.1) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2014г;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
 - часть 2 статьи 79, Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 n 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2021г.

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

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

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

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

Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ (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, курса

Специфика. 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.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и

всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
 - стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
 - примерной программе начального общего образования;
 - приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

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

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

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное совершенствование личности. Формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,

воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Формы организации

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.Описание места учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план – **(обязательная часть - 2 часа в неделю)** за четыре года обучения в начальной школе, т. е. рабочая программа рассчитана:

1 класс – 66 часов в т.ч.

2 класс – 68 часа в т.ч.

3 класс – 68 часа в т.ч.

4 класс – 68 часа в т.ч.

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

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

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре.

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;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнять старт. Нырять в глубину.

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;
 - выполнять передвижения на лыжах;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнять старт. Нырять в глубину.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 7.1) АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

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

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

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

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

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

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

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

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

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;

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

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

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

Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО должны отражать:

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
- способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
 - способность к наблюдательности, умение замечать новое;
 - овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
 - умение ставить и удерживать цель деятельности;
 - планировать действия;
 - определять и сохранять способ действий;
 - использовать самоконтроль на всех этапах деятельности;
 - осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности;
 - оценивать процесс и результат деятельности;

- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО предметные, метапредметные и личностные результаты;

- сформированные в соответствии АООП НОО универсальные учебные действия.

5. Содержание курса физической культуры 1 класс, 66 часов.

Знания о физической культуре 3 ч

Физическая культура 1ч

Понятия о физической культуре.

Из истории физической культуры 1ч

Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

Физические упражнения 1ч

Игры, игроки и команды. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Способы физкультурной деятельности

2часа

Режим дня и его планирование. Утренняя

зарядка, правила ее составления и выполнения.

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

Физическое совершенствование 60 ч

Физкультурно – оздоровительная деятельность 2 ч

Комплексы физических упражнений для укрепления осанки

Совершенствование техники выполнения комплексов физических упражнений для укрепления осанки

Спортивно – оздоровительная деятельность. 30 ч

Гимнастика с основами акробатики 14ч

Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в колонну, в круг, в шеренгу. Строевые упражнения. Акробатика, группировка разновидностей.

Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Строевые упражнения. ОРУ без предметов.

Группировки перекаты разновидностей. Строевые упражнения. Расчёт 1-й 2-й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Строевые упражнения. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке. Строевые упражнения. Лазанье по канату. Строевые упражнения, ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд. Строевые упражнения, группировки, перекаты. Кувырок вперёд в упор присев. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Строевые упражнения Кувырок вперёд; лазание по канату. Строевые упражнения. Подтягивание из вися лёжа. Строевые упражнения. Действия в шеренге и колонне. Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Подтягивание из вися лёжа. Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Подтягивание из вися (м), из вися лёжа (д).

Смотр повороты на месте. Равновесие, ходьба по скамейке, через небольшие предметы. Повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15м. Равновесие, ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, Преодоление полосы препятствий с элементами лазания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика 16

часов

Ходьба под счет. Ходьба на

носках, на пятках Чередование ходьбы на носках и на пятках. Ходьба в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через мяч. Оценим свои достижения в выполнении ходьбы Легкая атлетика. Беговые упражнения с ускорением. Беговые упражнения с ускорением. Совершенствование техники выполнения беговых упражнений с ускорением. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники выполнения беговых упражнений. Держание мяча Перекатывание мяча Передача мяча Передвижение с мячом Броски и ловля мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Оценим свои достижения в метании мяча. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжковые упражнения с высоты 30-40 см Прыжки со скакалкой. Разновидности бега. Челночный бег. Бег разновидностей. Бег с высокого старта. Беговые упражнения 15-20м. Встречная эстафета по кругу соревнования. Оценим свои достижения по легкой атлетике.

Лыжные гонки Подвижные с спортивные игры на материале лыжной подготовки 20 ч

Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом. Ступающий шаг без палок Ступающий шаг с палками и без палок. Скользящий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием вокруг пяток Ступающий, скользящий шаг с палками. Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м. Скользящий шаг без палок, с палками. Поворот с переступанием Поворот переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30м. Спуски пологий уклон в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Скользящий шаг с палками 500м. Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой . Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».Скользящий шаг без палок 300м. Поворот переступанием вокруг пяток в движении. Эстафеты на лыжах 20-30м. Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками. Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах. Попеременный двухшажный ход. Оценим свои достижения в ходьбе на лыжах

Подвижные и спортивные игры. 17 ч

Подвижные игры на материале легкой атлетики 4ч

Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Эстафеты» Подвижные игры на материале легкой атлетики «Кто быстрее?» Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Салки – догонялки»

Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».

Спортивные игры на материале футбола 3 ч

Спортивная игра «Меткий мяч» Спортивная игра «Мяч не терять» Спортивная игра «Живые ворота»

Спортивные игры на материале волейбола 3ч

Спортивная игра «Охотники и утки» Спортивная игра «Третий лишний» Спортивная игра «Меткий стрелок»

Спортивные игры на материале баскетбола 3ч

Спортивная игра «Мяч в корзину» Спортивная игра «Ловкий мяч» Спортивная игра «Тройки»

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики 4ч

Подвижные игры с основами акробатики «Ноги на весу» Подвижные игры с основами акробатики «Эстафеты» Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Подвижные

игры: «Пятнашки», «Два мороза».

Плавание 3 ч

Подводящие упражнения: вхождение в воду. Правила поведения в воде. Имитация передвижения по дну бассейна; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног.

Содержание курса физической культуры 2 класс, 68 часа

Знания о физической культуре (4 ч.)

Физическая культура (1ч.). Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. (2 ч.) Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Олимпийские игры. Сочи-2014.

Физические упражнения (1ч.). Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Способы физкультурной деятельности (4 ч.)

Самостоятельные занятия (1 ч.). Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.

Самостоятельные игры и развлечения (1 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч.) Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физическое совершенствование (94 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.) Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч.)

Гимнастика с основами акробатики (14 ч.). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Движения и передвижения строем.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, 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 вперёд 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 вперёд.

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.

Лёгкая атлетика (20 ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки Подвижные с спортивные игры на материале лыжной подготовки (19 ч). Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.(3 ч.) Правила поведения на воде. Упражнения на согласование работы рук и ног. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры (16 ч.).

На материале гимнастики с основами акробатики(5 ч): игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики(5 ч): прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол(6 ч): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол(5 ч): специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол (6 ч): подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание курса физической культуры 3 класс, 68 часа

Знания о физической культуре 4 ч

Физическая культура 1 ч

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма.

Из истории физической культуры 2 ч

Особенности физической культуры разных народов. Олимпийские игры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения 1 ч

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

Физическая нагрузка. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы физкультурной деятельности 4 ч

Самостоятельные занятия 1 ч

Режим дня школьника. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2 ч

Измерение длины и массы тела. Частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений. ОРУ с мячами. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Быстро, медленно».

Самостоятельные игры и развлечения 1 ч

Подвижные игры на развитие основных физических качеств «Ловишки», «Третий лишний», «Повтори за мной».

Физическое совершенствование 60 ч

Физкультурно – оздоровительная деятельность 2 ч

Утренняя зарядка. Комплексы утренней зарядки, физкультминутки.
Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Развитие основных физических качеств.

Спортивно – оздоровительная деятельность.30ч

Гимнастика с основами акробатики 14 ч

Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры. Упоры, их виды. Строевые упражнения. Упражнения в группировке. Строевые упражнения. Перекаты. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Строевые упражнения. Группировки, перекаты. Кувырок вперед в упор присев. Строевые упражнения. Кувырок назад.

Строевые упражнения Кувырок назад в упор присев. Строевые упражнения. Гимнастический мост из положения лежа. Строевые упражнения. Действия в шеренге и колонне. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Перемахи. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. Строевые упражнения. Потягивание из виса лежа. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д)

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания.

Легкая атлетика – 17 ч

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях. Разновидности бега. Беговые упражнения. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.
Беговые упражнения с прыжками. Беговые упражнения с прыжками и ускорением.
Беговые упражнения из разных исходных положений. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения Развитие быстроты, скорости. Челночный бег.
Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег. Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину.
Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.
Спрыгивание. Запрыгивание. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой.
Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность.

Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки 19 ч

Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Ознакомление с навыками построения и перепостроения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах с палками. Ходьба на лыжах без палок.
Передвижение на лыжах разными способами.
Передвижение на лыжах: повороты. Передвижение на лыжах. Виды поворотов.
Передвижение на лыжах: спуски. Передвижение на лыжах. Виды спусков.
Отработка техники спуска. Передвижение на лыжах: подъемы. Отработка техники подъема.
Передвижение на лыжах. Виды подъемов. Передвижение на лыжах: торможения.
Передвижение на лыжах. Виды торможения. Совершенствование скользящего шага без палок. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного шага.

Плавание 3 ч

Правила поведения на воде. Подводящие упражнения вхождения в воду. Имитация передвижения по дну бассейна.

Подвижные и спортивные игры.10 ч

Подвижные игры на материале легкой атлетики 5 ч

Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игра «Охотники и утки», «Пустое место».
Подвижные игры на материале легкой атлетики «Здравствуйте», «Водяной»
Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Прыгающие воробышки», «Волк во рву». Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».
Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.
Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств

Спортивные игры на материале футбола 6 ч

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». Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Подвижная игра «Мини-футбол». Ведение мяча между предметами. Игра: «Передал-садись». Развитие координационных способностей. Точная передача. Игра «Мяч в ворота». Развитие физических качеств.

Спортивные игры на материале волейбола 5 ч

Прямая нижняя и боковая подача. Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Передачи в цель.

Прямая нижняя подача «Пионербол».

«Пионербол» Подбрасывание мяча над собой. Передачи в парах. Приём мяча. Прыжки через скакалку.

Спортивные игры на материале баскетбола 6 ч

Движения приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжке. Ведение мяча на месте, по прямой, подуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему». Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в движение»

Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. 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

Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены «Прокати быстрее мяч». Подвижные игры «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля». Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Вис на перекладине. Эстафета «Палочка под ногами» Игра «Альпинисты»

Содержание курса физической культуры 4 класс, 68 часа

Знания о физической культуре 4 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).

Способы физкультурной деятельности 4 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.

Физическое совершенствование 50 часов

Физкультурно- оздоровительная 2 часа

Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.

Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Спортивно – оздоровительная деятельность 12 часов

Гимнастика с основами акробатики 14 часа

ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».

Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».

Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!».

ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. ОРУ в движении.

Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении.

Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.

Легкая атлетика 20 часов

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке. Инструкция по ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».

Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».

Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники ходьба и бега. Игра «Смена сторон». Обучение технике высокого старта. Отработка техники высокого старта. Сдача контрольного норматива: бег на 100м. Техника челночного бега – 3*10м. Отработка техники челночного бега. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Кросс 1 км. Развитие выносливости.

Лыжные гонки Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки 19 часов

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.

Повороты переступанием. Совершенствование выполнения поворота переступанием.

Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием в движении.

Спуски с пологих склонов. Совершенствование выполнения спуска с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» Торможение упором. Подъем «лесенкой» Подъем «елочкой» Повороты переступанием в движении Подъем «елочкой» Прохождение дистанции 500 м Прохождение дистанции до 500 м Повороты переступанием в движении Спуски с пологих склонов Прохождение дистанции до 500 м

Эстафета (девочки- 300 м, мальчики – 500м) Обобщающий урок «Лыжные гонки»

Плавание 4 часа

Правила пользования различными плав. средствами. Способы и средства самоспасения. Оказание первой помощи утопающему на воде. Меры предосторожности при купании в воде. Олимпийские игры. Обобщающий урок по теме «Плавание»

Подвижные и спортивные игры 10 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» 5 часов:

Инструктаж по ТБ. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу». Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий». Комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнение «мост». Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну» Упражнения на равновесие: на гимнастической скамейке, бревне. Игры лазанием и перелезанием «Поезд», «Быстро шагай».

На материале раздела «Легкая атлетика» 5 часов:

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

На материале спортивных игр: Футбол 5 часов

ОРУ. Передача мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол». ОРУ. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. «Мини футбол». ОРУ. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 5 часов

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

Волейбол 6 часов

ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». Игра в волейбол. Развитие координационных способностей. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча через сетку двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|----------------------|
| | | всего | Теория | практика | |
| 1. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 2. | Команды: «Равняйся!», «Смирно!» | 1 | 1 | 0 | Разучивание |
| 3. | Команды: « На право», « На лево» | 1 | 1 | 0 | Разучивание |
| 4. | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 5. | Бег на короткие дистанции. Низкий старт | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 6. | Бег 30м. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 7. | Прыжок в длину с места. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 8. | Прыжок в длину с места. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 9. | Метание мяча. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 10. | Метание мяча. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 11. | Челночный бег Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 12. | Челночный бег Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--------------|
| 13. | Подтягивание. Разучивание. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 14. | Подтягивание. Закрепление. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 15. | Эстафеты | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 16. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 17. | Т.Б. на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 18. | Счет по два, по три. Построение в шеренгу. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 19. | Ползание по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 20. | Ползание по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 21. | Кувырок вперед Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 22. | Кувырок вперед. Закрепление. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 23. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 24. | Лазание по канату. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 25. | Лазание по канату. Закрепление. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 26. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 27. | Стойка на лопатках. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|-------------------|
| 28. | Стойка на лопатках. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 29. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 30. | Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 31. | Ходьба по гимнастической скамейке Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 32. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 33. | Т.Б. на уроках лыжной подготовки | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 34. | Переноска и надевание лыж. Перемещение по | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 35. | Попеременно одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 36. | Попеременно одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 37. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 38. | Попеременно двухшажный ход. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 39. | Попеременно двухшажный ход. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 40. | Бесшажный ход | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 41. | Бесшажный ход | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 42. | Спуски и подъемы | 1 | 0 | 1 | Разучивания |
| 43. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 44. | Т.Б. на уроках по подвижным играм | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 45. | Стока и передвижения | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 46. | Перемещение в шаге и беге. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 47. | Игра «Мяч водящему» | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 48. | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 49. | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 50. | Ведение мяча на месте | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 51. | Ведение мяча на месте | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 52. | Перебрасывание мяча друг другу в парах | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 53. | Перебрасывание мяча друг другу в парах. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 54. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 55. | Т.Б. на уроках легкой атлетики | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 56. | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 57. | Бег на короткие дистанции. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Совершенствование |
| 58. | Бег 30м | 1 | 0 | 1 | Зачет |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|--------------|
| 59. | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 60. | Прыжок в длину с места. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 61. | Метание мяча | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 62. | Метание мяча. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 63. | Челночный бег | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 64. | Челночный бег Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 65. | Правила игры футбол. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 66. | Передачи мяча ногой по стоящему мячу. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 67. | Передачи мяча по катящимся мячу | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 68. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | | всего | Теория | практика | |
| 1. | Т.Б. на уроках легкой атлетики | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр. | 1 | 1 | 0 | Разучивание |
| 3. | Современные Олимпийские игры. | 1 | 1 | 0 | Разучивание |
| 4. | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 5. | Бег на короткие дистанции. Низкий старт. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 6. | Бег 30м. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 7. | Прыжок в длину с места. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 8. | Прыжок в длину с места. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 9. | Метание мяча. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 10. | Метание мяча. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 11. | Челночный бег 4/9м. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 12. | Челночный бег 4/9м. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--------------|
| 13. | Подтягивание. Разучивание. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 14. | Подтягивание. Закрепление. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 15. | Эстафеты | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 16. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 17. | Т.Б. на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 18. | Счет по два, по три. Построение в шеренгу. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 19. | Ползание по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 20. | Ползание по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 21. | Кувырок вперед Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 22. | Кувырок вперед. Закрепление. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 23. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 24. | Лазание по канату. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 25. | Лазание по канату. Закрепление. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 26. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 27. | Стойка на лопатках. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|-------------------|
| 28. | Стойка на лопатках. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 29. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 30. | Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 31. | Ходьба по гимнастической скамейке Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 32. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 33. | Т.Б. на уроках лыжной подготовки | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 34. | Переноска и надевание лыж. Перемещение по | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 35. | Попеременно одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 36. | Попеременно одношажный ход. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 37. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 38. | Попеременно двухшажный ход. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 39. | Попеременно двухшажный ход. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 40. | Бесшажный ход | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 41. | Бесшажный ход | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 42. | Спуски и подъемы | 1 | 0 | 1 | Разучивания |
| 43. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 44. | Т.Б. на уроках по подвижным играм | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 45. | Стока и передвижения | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 46. | Перемещение в шаге и беге. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 47. | Игра «Мяч водящему» | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 48. | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 49. | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 50. | Ведение мяча на месте | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 51. | Ведение мяча на месте | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 52. | Перебрасывание мяча друг другу в парах | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 53. | Перебрасывание мяча друг другу в парах. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 54. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 55. | Т.Б. на уроках легкой атлетики | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 56. | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 57. | Бег на короткие дистанции. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Совершенствование |
| 58. | Бег 30м | 1 | 0 | 1 | Зачет |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--------------|
| 59. | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 60. | Прыжок в длину с места. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 61. | Метание мяча | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 62. | Метание мяча. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 63. | Челночный бег 4/9м | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 64. | Челночный бег 4/9м. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 65. | Подтягивание | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 66. | Футбол. Передачи мяча на месте. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 67. | Передачи мяча в движении | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 68. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|----------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 2. | История появления древнего спорта | 1 | 1 | 0 | Разучивание |
| 3. | Виды физических упражнений. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 4. | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 5. | Бег на короткие дистанции. Низкий старт Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 6. | Бег 30м. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 7. | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 8. | Прыжок в длину с места Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 9. | Метание мяча | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 10. | Метание мяча Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 11. | Челночный бег 4/9м | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 12. | Челночный бег 4/9м Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 13. | Подтягивание | 1 | 0 | 1 | Разучивание |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--------------|
| 14. | Подтягивание Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 15. | Эстафеты | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 16. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 17. | Т.Б. на уроках гимнастики. | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 18. | Счет по два, по три. Построение в шеренгу | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 19. | Ползание по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 20. | Ползание по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 21. | Кувырок вперед. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 22. | Кувырок вперед. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 23. | Учебная игра | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 24. | Лазание по канату | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 25. | Лазание по канату. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 26. | Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 27. | Стойка на лопатках | 1 | 0 | 1 | Разучивание |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|-------------------|
| 28. | Стойка на лопатках | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 29. | Учебная игра | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 30. | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 31. | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 32. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 33. | Т.Б. на уроках лыжной подготовки | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 34. | Переноска и надевание лыж | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 35. | Попеременно одношажный ход | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 36. | Попеременно одношажный ход | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 37. | Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 38. | Попеременно двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 39. | Попеременно двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 40. | Бесшажный ход | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 41. | Бесшажный ход. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 42. | Спуски и подъемы | 1 | 0 | 1 | Разучивания |
| 43. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 44. | Т.Б. на уроках по подвижным играм | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 45. | Стока и передвижения | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 46. | Перемещение в шаге и беге. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 47. | Игра «Мяч водящему» | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 48. | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 49. | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 50. | Ведение мяча на месте | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 51. | Ведение мяча на месте | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 52. | Перебрасывание мяча друг другу в парах | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| 53. | Перебрасывание мяча друг другу в парах | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 54. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| 55. | Т.Б. на уроках легкой атлетики | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| 56. | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 57. | Бег на короткие дистанции. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Совершенствование |
| 58. | Бег 30м | 1 | 0 | 1 | Зачет |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--------------|
| 59. | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 60. | Прыжок в длину с места. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 61. | Метание мяча | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 62. | Метание мяча. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 63. | Челночный бег 4/9м | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 64. | Челночный бег 4/9м. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 65. | Футбол. Передачи мяча в тройках. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| 66. | Футбол. Удары по воротам. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 67. | Эстафеты с футбольным мячом. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| 68. | Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | | | |

| | | | |
|-------------------------|---------|--|--|
| ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. | 4 класс | | |
| | | | |

| Тема урока | Количество часов | | | Виды, формы контроля |
|---|------------------|--------|----------|----------------------|
| | всего | теория | практика | |
| Т.Б на уроках легкой атлетики. | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Бег 30м. | 1 | 0 | 1 | Зачет. |
| Финальное усилие в беге на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | Разучивание. |

| | | | | |
|--|---|---|---|-----------------------------|
| Бег 60м. | 1 | 0 | 1 | Зачет. |
| Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | Совершенствование |
| Прыжок в длину с места.Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет. |
| Метание мяча. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Метание мяча. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Учебная игра | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Бег.500м.(д) Бег1000м(м) | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Подведение итогов. | 1 | 0 | 1 | Устный опрос. |
| Т.Б.на уроках гимнастики, акробатики. | 1 | 1 | 0 | Выберите вид/форму контроля |
| Кувырок вперед | 1 | 0 | 1 | Разучивание. |
| Кувырок вперед. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Учебная игра. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Стойка на лопатках | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Стойка на лопатках. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Координационные движения | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Координационные движения. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет. |
| Лазание по канату | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Лазание по канату. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Совершенствование |
| Учебная игра | 1 | 0 | 1 | Зачет. |
| Опорный прыжок | 1 | 0 | 1 | Разучивание |

| | | | | |
|--|---|---|---|---------------|
| Опорный прыжок. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Учебная игра | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Лазание и перелазания | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос. |
| Т.Б. на уроках лыжный подготовки. | 1 | 1 | 0 | Устный опрос. |
| Переноска и надевание лыж. Передвижение по дистанции. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Попеременно одношажный ход. Совершенствование. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Попеременно одношажный ход. Зачёт. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | Зачет. |
| Спуски и подъемы | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Спуски и подъемы. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Одновременный бесшажный ход. Длительное скольжение на одной лыже. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Одновременный бесшажный ход. Длительное скольжение на одной лыже. Зачёт | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Попеременно двухшажный ход. Разучивание. | 1 | 1 | 1 | Устный опрос |
| Попеременно двухшажный ход. Закрепление. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Попеременно двухшажный ход. Зачёт. | 1 | 0 | 1 | Зачет. |
| Смена ходов во время движения. Разучивание. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Смена ходов во время движения. Зачёт. | 1 | 0 | 1 | Зачет |

| | | | | |
|--|---|---|---|-------------------|
| Совершенствование пройденных лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Совершенствование пройденных лыжных ходов. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Бег на лыжах 1000м. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Подведение итогов. | 1 | 0 | 1 | Разучивание |
| Т.Б. на уроках легкой атлетики. | 1 | 1 | 0 | Устный опрос |
| Спринтерский бег. Стартовый разгон | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Бег 30м | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Прыжок в длину с места. Зачёт. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Челночный бег. Совершенствование. | 1 | 0 | 1 | Совершенствование |
| Челночный бег. Зачёт. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Бег 60м. | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Метание мяча | 1 | 0 | 1 | Совершенствование |
| Метание мяча. Закрепление | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Учебная игра | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Футбол. Двухсторонняя игра. Разучивание | 1 | 0 | 1 | Совершенствование |
| Футбол. Двухсторонняя игра. | 1 | 0 | 1 | Закрепление |
| Бег 500м(д) Бег 1000м(м) | 1 | 0 | 1 | Зачет |
| Эстафеты | 1 | 0 | 1 | Совершенствование |
| Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | Устный опрос |

| | | |
|--|----|----|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 10 |
|--|----|----|

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с

ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-

учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под

редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>