

Приложение 2
к Адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования
учащихся с задержкой психического
развития (вариант 7.2.) МАОУ СОШ № 8

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8

Рекомендована
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 8
Протокол от 29.08.2024 № 21-ПС/2023-2024



Утверждена
Директор МАОУ СОШ № 8
С.В. Елеукова
приказ от 29.08.2024 № 164-С

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»
Срок реализации: 5 лет
Класс: 1 - 4 класс

Североуральский городской округ
2024 год

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 2 |
| 2. Общая характеристика учебного предмета | 4 |
| 3. Описание места учебного предмета в учебном плане | 7 |
| 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета | 7 |
| 5. Личностные, метапредметные и предметные результаты учебного предмета | 8 |
| 6. Содержание учебного предмета | 13 |
| 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся | 21 |
| 8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | 77 |

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с задержкой психического развития, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598;
- Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 (зарегистрировано в Минюсте РФ 21 марта 2023 г., регистрационный № 72654);
- Федеральной рабочей программой начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
- Адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.) МАОУ СОШ № 8;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Устав МАОУ СОШ № 8;
- локальные нормативные акты МАОУ СОШ № 8.

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область «Физическая культура» обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации

физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования учащимися с ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования учащихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие учащихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для учащихся с ЗПР форме и объеме;

- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья учащихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого учащегося;
- формирование у учащихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение учащимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности учащихся с ЗПР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям учащихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает учащихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность учащихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего

образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого учащегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей учащихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков учащихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности учащегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
- д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.
- е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования учащихся с ОВЗ;
- ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения усовершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.
- з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения учащимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность учащегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте учителя с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью учащихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для учащихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности учащихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией учащихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития учащихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у учащихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого учащегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания учащихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития учащихся с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности учащихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности учащихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне

образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации программы для учащихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение учащимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область «Физическая культура», относится к обязательной части учебного плана образования учащихся с ЗПР. Место учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане в соответствии с годовым учебным планом образования учащихся с ЗПР представлено в следующей таблице:

| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов в год | | Итого |
|--------------|---------------------------|------------------------|--|-------|
| | | Обязательная часть | Часть, формируемая участниками образовательных отношений | |
| 1 класс | 3 | 99 | - | 99 |
| 1 доп. класс | 3 | 99 | - | 99 |
| 2 класс | 3 | 102 | - | 102 |
| 3 класс | 3 | 102 | - | 102 |
| 4 класс | 3 | 102 | - | 102 |

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

В ходе изучения предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» учащиеся с ЗПР учитывались потребности современного российского общества в развитии учащихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья учащихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории учащихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности учащегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты для учащихся с ЗПР (вариант 7.2).

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты учебного предмета

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной

и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;

- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. В процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,

- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать жизненные компетенции, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;

- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;

- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;

- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;

- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);

- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);

- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

У учащегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У учащегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У учащегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты в 1 и 1 дополнительном классе.

приводить примеры основных дневных дел и их распределений в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Предметные результаты во 2 классе.

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Предметные результаты в 3 классе.

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Предметные результаты в 4 классе.

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

6. Содержание учебного предмета

Содержание обучения с 1, 1 (дополнительного) по 4 класс

Знания по физической культуре

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

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

Способы физической деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

Плавание.

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

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

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

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

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

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

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

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

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

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

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

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

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

формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

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

Лазание, перелезания, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Содержание обучения 1 класс и 1 (дополнительный) класс

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Содержание обучения 2 класс

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

Содержание обучения 3 класс

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колени изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правыми левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на

месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Содержание обучения 4 класс

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приёмы передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки

катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков учащихся.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

1 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов (обязательная часть) | ЭОР | Основные виды деятельности учащихся на уроке |
|-------|------------|-----------------------------------|-----|--|
|-------|------------|-----------------------------------|-----|--|

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 1. | Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 1 | Образовательная платформа «Российская электронная школа» | Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале |
| 2. | Легкая атлетика. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | Построение в одну колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». |
| 3. | Легкая атлетика. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | |
| 4. | Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 | | Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Правила выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни. |
| 5. | Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 | | Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. Простые термины легкоатлетических упражнений. |
| 6. | Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | | | |
| 7. | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | | |
| 8. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. Общеразвивающие упражнения (далее — ОРУ): развитие выносливости. Повторение техники метания мяча на дальность. Практикум. | 1 | | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки; Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Бег и ходьба с преодолением препятствий Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба по носкам, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». |
| 9. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. Общеразвивающие упражнения (далее — ОРУ): развитие выносливости. Повторение техники метания мяча на дальность. Практикум. | 1 | | |
| 10. | ОРУ: развитие выносливости. Равномерный 6-минутный бег. Повторение беговых и прыжковых упражнений. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Практикум | 1 | | |
| 11. | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Подтягивание, поднимание и опускание туловища. Преодоление полосы препятствий. ОРУ: развитие выносливости. Повторение метания мяча в цель. Практикум. | 1 | | |
| 12. | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Подтягивание, поднимание и опускание туловища. Преодоление полосы препятствий. ОРУ: развитие выносливости. Повторение метания мяча в цель. Практикум. | 1 | | |
| 13. | Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Современные правила игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. | 1 | | Правила подвижных игр; Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| 14. | Развитие скоростных качеств, ускорение из разных исходных положений, бег 60 метров. | 1 | <p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;</p> <p>Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».</p> | |
| 15. | Развитие скоростных качеств, ускорение из разных исходных положений, бег 60 метров. | 1 | | |
| 16. | Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3X10 м. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком). | 1 | | |
| 17. | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Бег 1000 без учета времени. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. | 1 | | |
| 18. | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Бег 1000 без учета времени. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. | 1 | | |
| 19. | Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью | 1 | | <p>Правила подвижных игр;</p> <p>Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Игровые задания.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.</p> |
| 20. | Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. | 1 | | <p>Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».</p> |
| 21. | Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. | 1 | | |
| 22. | ОРУ: развитие выносливости. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места. Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Практикум. | | | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки; Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. |
| 23. | ОРУ: развитие выносливости. Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места. Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Практикум. | 1 | | |
| 24. | Режим дня при занятиях футболом. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. | 1 | | Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Правила выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни |
| 25. | Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | Правила подвижных игр; Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д. |
| 26. | Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|---|---|
| | частоты сердечных сокращений. | | | | |
| 27. | Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки. | 1 | | Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. | |
| 28. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Ведение мяча. Броски мяча в обруч. Практикум. | 1 | | | |
| 29. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Ведение мяча. Броски мяча в обруч. Практикум. | 1 | | | |
| 30. | Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. Практикум. | 1 | | | |
| 31. | Повторение изученного. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижная игра «10 передач».Практикум. | 1 | | | |
| 32. | Повторение изученного. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижная игра «10 передач».Практикум. | 1 | | | |
| 33. | Подвижные игры и правила их проведения. Ведения футбольного мяча. | 1 | | | Правила подвижных игр; Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. |
| 34. | Ведение мяча, обводя стойки и бросок в обруч. Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. | 1 | | | Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. |
| 35. | Ведение мяча, обводя стойки и бросок в обруч. Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. | 1 | | | |
| 36. | Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической | 1 | | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | подготовке. | | | |
| 37. | Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «мяч ловцу». | 1 | | |
| 38. | Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «мяч ловцу». | 1 | | |
| 39. | Остановка футбольного мяча. Передача мяча партнеру. | 1 | | Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. |
| 40. | Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в обруч. | 1 | | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. |
| 41. | Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в обруч. | 1 | | |
| 42. | Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 | | Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. |
| 43. | Психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. | 1 | | Правила выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. |
| 44. | Психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. | 1 | | |
| 45. | Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | |
| 46. | Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для | 1 | | Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| | утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторение акробатических упражнений. ОРУ: развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Практикум. | | | здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др. Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разнонаправленно в различном направлении. |
| 47. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторение акробатических упражнений. ОРУ: развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Практикум. | 1 | | |
| 48. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Акробатические упражнения. Упоры: седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | 1 | | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. |
| 49. | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические комбинации. Мост из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад. | 1 | | Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерица»). |
| 50. | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Практикум. | 1 | | Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). |
| 51. | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 | | Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 52. | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 1 | | Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. |
| 53. | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. | 1 | | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой. |
| 54. | Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лёжа на спине и животе; подъем ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Практикум. | 1 | | Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. |
| 55. | Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. | 1 | | Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней |
| 56. | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | Доставка лыж до места катания. Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах. Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания). |
| 57. | Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Практикум. | 1 | | Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. |
| 58. | Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90, 180 градусов. Игра в футбол 1X1. | 1 | | Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне. |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|
| 59. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). | 1 | Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков» | | |
| 60. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). | 1 | | | |
| 61. | Совершенствование спусков и подъёмов в гору. Преодоление уступа и выступа. Игры на улице. | 1 | | | |
| 62. | Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. Удары мяча по воротам. Практикум. | 1 | | Беседа о правилах техники безопасности игры футбол, правил игры. Пас ведущей ногой в воротики. Пас ведущей ногой в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела». Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки». Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча | |
| 63. | Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. Удары мяча по воротам. Практикум. | 1 | | | |
| 64. | Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры. Попеременный двухшажный ход | 1 | | | |
| 65. | Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности. | 1 | | | |
| 66. | Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности. | 1 | | | |
| 67. | ОРУ: развитие координации. Попеременный двухшажный ход. Торможение «полуплугом». | 1 | | | Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные буксиры» Коррекционная игра «Лыжные дуэты». |
| 68. | Упражнения с футбольным мячом 2Х1. | 1 | | | Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки». Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; |
| 69. | Упражнения с футбольным мячом 2Х1. | 1 | | | |
| 70. | Упражнения с футбольным мячом 2Х1. | | | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 71. | Подъем и спуск с горы, торможение «полуплугом». ОРУ: развитие координации. Практикум. | 1 | | Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные буксиры» Коррекционная игра «Лыжные дуэты». |
| 72. | Ведение футбольного мяча, остановка, пас. Практикум. | 1 | | Пас ведущей ногой в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; |
| 73. | Ведение футбольного мяча, остановка, пас. Практикум. | 1 | | |
| 74. | Ведение футбольного мяча, остановка, пас. Практикум. | 1 | | |
| 75. | Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | |
| 76. | Изучение упражнений: «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжение на груди, спине с использованием доски. ОРУ: развитие координации и выносливости. Практикум. | 1 | | Основные способы и особенности движений и передвижений человека. Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде. Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах). Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. Погружение в воду и нахождение в воде. Простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ЗПР. Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох...». Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем. Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой». |
| 77. | Изучение упражнений: «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжение на груди, спине с использованием доски. ОРУ: развитие координации и выносливости. Практикум. | 1 | | |
| 78. | Игра «Кто дольше просидит под водой». ОРУ: развитие выносливости. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Практикум. | 1 | | |
| 79. | Пионербол. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры. | 1 | | Правила подвижных игр; Правила техники безопасности и правила игры волейбол. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки». Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой |
| 80. | Пионербол. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры. | 1 | | Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку». Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 81. | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д. |
| 82. | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | |
| 83. | Передача мяча из-за головы. Работа в 4-х. Перестрелка. Практикум. | 1 | |
| 84. | Передача мяча из-за головы. Работа в 4-х. Перестрелка. Практикум. | 1 | |
| 85. | Повторение: передача мяча из-за головы. Передача мяча от груди, снизу. | 1 | |
| 86. | Повторение: передача мяча из-за головы. Передача мяча от груди, снизу. | 1 | |
| 87. | Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. | 1 | |
| 88. | Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. | 1 | |
| 89. | Подвижная игра «передачи волейболиста». Повторение подачи мяча. | 1 | |
| 90. | Подвижная игра «передачи волейболиста». Повторение подачи мяча. | 1 | |
| 91. | Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Совершенствование передач. Работа в парах у стены и через | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | сетку. ОРУ: развитие координации. Практикум. | | | |
| 92. | Элементарные тактические комбинации в парах. Удары по воротам. Практикум. | 1 | | |
| 93. | Элементарные тактические комбинации в парах. Удары по воротам. Практикум. | 1 | | |
| 94. | Нижняя передача мяча во встречных колоннах. Изучение игры пионербол. | 1 | | |
| 95. | Игра пионербол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Повторение передач у стены. Работа в 4-х через сетку. ОРУ: развитие координации. Практикум. | 1 | | |
| 96. | Игра пионербол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Повторение передач у стены. Работа в 4-х через сетку. ОРУ: развитие координации. Практикум. | 1 | | |
| 97. | Взаимодействие игроков в зонах 2-3-4;1-5-6; перестрелка. Повторение: взаимодействие игроков в зонах после подачи мяча. ОРУ: развитие координации. Практикум. | 1 | | Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). |
| 98. | Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Практикум. Легкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек. | 1 | | |
| 99. | Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Практикум. Легкая атлетика. | 1 | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек.</p> | | | |
|--|---|--|--|--|

1 дополнительный класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов (обязательная часть) | ЭОР | Основные виды деятельности учащихся на уроке |
|-------|---|-----------------------------------|---|--|
| 1. | <p>Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</p> | 1 | <p>Образовательная платформа «Российская электронная школа»</p> | <p>Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале</p> |
| 2. | <p>Легкая атлетика. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> | 1 | | <p>Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. Простые термины легкоатлетических упражнений.</p> |
| 3. | <p>Легкая атлетика. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> | 1 | | |
| 4. | <p>Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.</p> | 1 | | <p>Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Правила выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для утренней гимнастики, физкультминутки</p> |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| | | | | <p>Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.</p> <p>Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.</p> <p>Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.</p> |
| 5. | <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.</p> <p>Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.</p> | 1 | | <p>Основные способы и особенности движений, передвижений человека.</p> <p>Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).</p> <p>Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.</p> <p>Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. Простые термины легкоатлетических упражнений.</p> |
| 6. | <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.</p> <p>Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.</p> | 1 | | |
| 7. | <p>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p> | 1 | | |
| 8. | <p>Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (далее — ОРУ): развитие выносливости.</p> <p>Повторение техники метания мяча на дальность. Практикум.</p> | 1 | | <p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.</p> |
| 9. | <p>Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (далее — ОРУ): развитие выносливости.</p> <p>Повторение техники метания мяча на дальность. Практикум.</p> | 1 | | <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;</p> |
| 10. | <p>ОРУ: развитие выносливости.</p> <p>Равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Повторение беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Практикум</p> | 1 | | <p>Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.</p> <p>Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.</p> |
| 11. | <p>Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.</p> <p>Подтягивание, поднимание и</p> | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|
| | опускание туловища. Преодоление полосы препятствий. ОРУ: развитие выносливости. Повторение метания мяча в цель. Практикум. | | | | |
| 12. | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Подтягивание, поднятие и опускание туловища. Преодоление полосы препятствий. ОРУ: развитие выносливости. Повторение метания мяча в цель. Практикум. | 1 | | | |
| 13. | Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Современные правила игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. | 1 | | Правила подвижных игр; Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой | |
| 14. | Развитие скоростных качеств, ускорение из разных исходных положений, бег 60 метров. | 1 | | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки; Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек». | |
| 15. | Развитие скоростных качеств, ускорение из разных исходных положений, бег 60 метров. | 1 | | | |
| 16. | Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3X10 м. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком). | 1 | | | |
| 17. | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Бег 1000 без учета времени. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. | 1 | | | |
| 18. | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Бег 1000 без учета времени. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. | 1 | | | |
| 19. | Состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, | 1 | | | Правила подвижных игр; Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Игровые задания. Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью | | | |
| 20. | Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. | 1 | | Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). |
| 21. | Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. | 1 | | |
| 22. | ОРУ: развитие выносливости. Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места. Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Практикум. | 1 | | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки; Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. |
| 23. | ОРУ: развитие выносливости. Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места. Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Практикум. | 1 | | |
| 24. | Режим дня при занятиях футболом. Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. | 1 | | Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Правила выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток. Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни |
| 25. | Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и | 1 | | Правила подвижных игр; Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д. |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | | |
| 26. | Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | |
| 27. | Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки. | 1 | | Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. |
| 28. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Ведение мяча. Броски мяча в обруч. Практикум. | 1 | | |
| 29. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Ведение мяча. Броски мяча в обруч. Практикум. | 1 | | |
| 30. | Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. Практикум. | 1 | | |
| 31. | Повторение изученного. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижная игра «10 передач». Практикум. | 1 | | |
| 32. | Повторение изученного. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижная игра «10 передач». Практикум. | 1 | | |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 33. | Подвижные игры и правила их проведения. Ведения футбольного мяча. | 1 | <p>Правила подвижных игр; Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.</p> <p>Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.</p> <p>Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.</p> <p>Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.</p> <p>Правила выполнения гимнастических упражнений. Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.</p> |
| 34. | Ведение мяча, обводя стойки и бросок в обруч. Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. | 1 | |
| 35. | Ведение мяча, обводя стойки и бросок в обруч. Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. | 1 | |
| 36. | Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке. | 1 | |
| 37. | Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «мяч ловцу». | 1 | |
| 38. | Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «мяч ловцу». | 1 | |
| 39. | Остановка футбольного мяча. Передача мяча партнеру. | 1 | |
| 40. | Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в обруч. | 1 | |
| 41. | Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в обруч. | 1 | |
| 42. | Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 | |
| 43. | Психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. | 1 | |
| 44. | Психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. | 1 | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. | | | |
| 45. | Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | |
| 46. | Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторение акробатических упражнений. ОРУ: развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Практикум. | 1 | | Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др. Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. |
| 47. | Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторение акробатических упражнений. ОРУ: развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Практикум. | 1 | | |
| 48. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Акробатические упражнения. Упоры: седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | 1 | | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. |
| 49. | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические комбинации. Мост из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад. | 1 | | Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). |
| 50. | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических | 1 | | Освоение техники выполнения упражнений |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Практикум. | | | для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). |
| 51. | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 | | Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. |
| 52. | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 1 | | Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. |
| 53. | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. | 1 | | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой. |
| 54. | Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лёжа на спине и животе; подъем ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Практикум. | 1 | | Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. |
| 55. | Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. | 1 | | Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. |
| 56. | Требования к одежде и обуви | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | | Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней Доставка лыж до места катания. Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах. Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания). Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне. Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков» |
| 57. | Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Практикум. | 1 | | |
| 58. | Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90, 180 градусов. Игра в футбол 1X1. | 1 | | |
| 59. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). | 1 | | |
| 60. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). | 1 | | |
| 61. | Совершенствование спусков и подъёмов в гору. Преодоление уступа и выступа. Игры на улице. | 1 | | |
| 62. | Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. Удары мяча по воротам. Практикум. | 1 | | |
| 63. | Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. Удары мяча по воротам. Практикум. | 1 | | |
| 64. | Прохождение дистанции на скорость 3x50 м, игры. Попеременный двухшажный ход | 1 | | |
| 65. | Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности. | 1 | | |
| 66. | Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений футболиста. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|
| | досуговой деятельности. | | | | |
| 67. | ОРУ: развитие координации. Попеременный двухшажный ход. Торможение «полуплугом». | 1 | | | |
| 68. | Упражнения с футбольным мячом 2Х1. | 1 | | | |
| 69. | Упражнения с футбольным мячом 2Х1. | 1 | | | |
| 70. | Упражнения с футбольным мячом 2Х1. | | | | |
| 71. | Подъем и спуск с горы, торможение «полуплугом». ОРУ: развитие координации. Практикум. | 1 | | | |
| 72. | Ведение футбольного мяча, остановка, пас. Практикум. | 1 | | | |
| 73. | Ведение футбольного мяча, остановка, пас. Практикум. | 1 | | | |
| 74. | Ведение футбольного мяча, остановка, пас. Практикум. | 1 | | | |
| 75. | Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | <p>Основные способы и особенности движений и передвижений человека. Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.</p> <p>Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде.</p> <p>Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах). Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. Погружение в воду и нахождение в воде. Простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ЗПР.</p> <p>Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох...».</p> <p>Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем.</p> <p>Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой».</p> | |
| 76. | Изучение упражнений: «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжение на груди, спине с использованием доски. ОРУ: развитие координации и выносливости. Практикум. | 1 | | | |
| 77. | Изучение упражнений: «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжение на груди, спине с использованием доски. ОРУ: развитие координации и выносливости. Практикум. | 1 | | | |
| 78. | Игра «Кто дольше просидит под водой». ОРУ: развитие выносливости. Упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Практикум. | 1 | | | |
| 79. | Пионербол. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на | 1 | | | |
| | | | | | <p>Правила подвижных игр;</p> <p>Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;</p> |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| | основные системы организма. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры. | | | <p>Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.</p> <p>Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д.</p> |
| 80. | Пионербол. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры. | 1 | | |
| 81. | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | |
| 82. | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | |
| 83. | Передача мяча из-за головы. Работа в 4-х. Перестрелка. Практикум. | 1 | | |
| 84. | Передача мяча из-за головы. Работа в 4-х. Перестрелка. Практикум. | 1 | | |
| 85. | Повторение: передача мяча из-за головы. Передача мяча от груди, снизу. | 1 | | |
| 86. | Повторение: передача мяча из-за головы. Передача мяча от груди, снизу. | 1 | | |
| 87. | Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. | 1 | | |
| 88. | Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. | 1 | | |
| 89. | Подвижная игра «передачи волейболиста». Повторение подачи | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| | мяча. | | | |
| 90. | Подвижная игра «передачи волейболиста». Повторение подачи мяча. | 1 | | |
| 91. | Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Совершенствование передач. Работа в парах у стены и через сетку. ОРУ: развитие координации. Практикум. | 1 | | |
| 92. | Элементарные тактические комбинации в парах. Удары по воротам. Практикум. | 1 | | |
| 93. | Элементарные тактические комбинации в парах. Удары по воротам. Практикум. | 1 | | |
| 94. | Нижняя передача мяча во встречных колоннах. Изучение игры пионербол. | 1 | | |
| 95. | Игра пионербол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Повторение передач у стены. Работа в 4-х через сетку. ОРУ: развитие координации. Практикум. | 1 | | |
| 96. | Игра пионербол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Повторение передач у стены. Работа в 4-х через сетку. ОРУ: развитие координации. Практикум. | 1 | | |
| 97. | Взаимодействие игроков в зонах 2-3-4;1-5-6; перестрелка. Повторение: взаимодействие игроков в зонах после подачи мяча. ОРУ: развитие координации. Практикум. | 1 | | |
| 98. | Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Практикум. Легкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название | 1 | | Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек. | | | |
| 99. | Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Практикум. Легкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Ведение – внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек. | 1 | | |

2 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов (обязатель) | ЭОР | Основные виды деятельности учащихся на уроке |
|-------|---|--------------------------|----------------|---|
| 1. | Цели и задачи современного Олимпийского движения. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. | 1 | Библиотека ЦОС | Понятие о гармоничном физическом развитии. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Назначение занятий спортом. |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 2. | <p>Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.</p> | 1 | | <p>Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).</p> |
|----|--|---|--|--|

| | | | |
|----|---|---|--|
| 3. | Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. | 1 | |
| 4. | 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). Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | 1 | Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры. |
| 5. | Бег на короткие дистанции. 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. Подвижные игры на улице. | 1 | Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе. Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. 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 |
| 6. | Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры на улице. | | | сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). |
| 7. | 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. Повторение техники метания мяча. Бег 30 метров. Беговые и прыжковые упражнения. | 1 | | Понятие о гармоничном физическом развитии. Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно). Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. 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). Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. |
| 8. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ развитие выносливости. Физическое совершенствование. <i>Оздоровительная физическая культура.</i> Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 | | Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий. |
| 9. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ развитие выносливости. Физическое совершенствование. <i>Оздоровительная физическая культура.</i> Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 | | |
| 10. | ОРУ: развитие выносливости и быстроты. Беговые и прыжковые упражнения. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 1 | | Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания. Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий. 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). |
| 11. | ОРУ: развитие выносливости. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | 1 | | Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление. |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 12. | ОРУ: развитие выносливости. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | 1 | Прыжки в длину с места на максимальный результат. Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги. Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой. |
| 13. | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. | 1 | Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). |
| 14. | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. |
| 15. | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 1 | |
| 16. | Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 | Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; |
| 17. | Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. | 1 | Правила подвижных игр; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. |
| 18. | Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. | 1 | Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту». |
| 19. | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 | Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом. |
| 20. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Ведение мяча | 1 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики. |
| 21. | Комплексы упражнений на | 1 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|--|
| | развитие физических качеств. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом. Ведение мяча | | | Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки. | |
| 22. | Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). | 1 | | | |
| 23. | Повторение изученного. Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в цель. | 1 | | | |
| 24. | Повторение изученного. Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в цель. | 1 | | | |
| 25. | ОРУ: развитие координации. Ведение мяча, обводя стойки. | 1 | | | |
| 26. | ОРУ: развитие координации. В парах ведение, остановка, бросок партнеру | 1 | | | |
| 27. | ОРУ: развитие координации. В парах ведение, остановка, бросок партнеру | 1 | | | |
| 28. | Подвижная игра «мяч ловцу». Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | | | |
| 29. | Ведение мяча с изменением скорости, ловля и передача одной рукой. | 1 | | | |
| 30. | Ведение мяча с изменением скорости, ловля и передача одной рукой. | 1 | | | |
| 31. | ОРУ: развитие координации. Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в щит. | 1 | | | |
| 32. | Гимнастика. Правильная и неправильная осанка, Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. | 1 | | | Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнения для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»). |
| 33. | Гимнастика. Правильная и неправильная осанка, Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. | 1 | | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | Психологические особенности возрастного развития. Повторение режим дня, его содержание и правила планирования. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. | | | Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца. Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). |
| 34. | Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений. | 1 | | |
| 35. | Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторение акробатических упражнений. Развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | | Упражнения по видам разминки, партерная разминка. Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры. Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). |
| 36. | Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторение акробатических упражнений. Развитие координации движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | | |
| 37. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Акробатические соединения: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | | |
| 38. | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Повторение опорных прыжков. Разучивание новых акробатических соединений. | 1 | | Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью |
| 39. | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | строевых команд. Повторение опорных прыжков. Разучивание новых акробатических соединений. | | | |
| 40. | Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно. | 1 | | Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук. Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»). |
| 41. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. О.Р.У. со скакалкой. Полоса препятствий. | 1 | | Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью |
| 42. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. О.Р.У. со скакалкой. Полоса препятствий. | 1 | | |
| 43. | Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. | 1 | | Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»). |
| 44. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Полоса препятствий. ОРУ: развитие силовых способностей. | 1 | | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, |
| 45. | Акробатические упражнения. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Полоса препятствий. ОРУ: развитие силовых способностей. | | | попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). |
| 46. | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 | | Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту». Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом. Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. |
| 47. | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | | |
| 48. | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 1 | | |
| 49. | Акробатические комбинации 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. | 1 | | Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперед (группировка, перекаты), шпагат. |
| 50. | Лыжи. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Применение лыжных мазей. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. | 1 | | Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне. Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах. |
| 51. | Лыжи. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Применение лыжных мазей. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. | 1 | | Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках. |
| 52. | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | | | |
| 53. | Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | 1 | | |
| 54. | Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | 1 | | |
| 55. | Прохождение дистанции в среднем темпе 1000 метров. Игры на улице. | 1 | | |
| 56. | Прохождение дистанции в среднем темпе 1500 метров. ОРУ: развитие выносливости. Игры на улице. | 1 | | |
| 57. | Прохождение дистанции в среднем темпе 1500 метров. ОРУ: развитие выносливости. Игры на улице. | 1 | | |
| 58. | Совершенствование спусков и подъёмов в гору. | 1 | | |
| 59. | Преодоление уступа и выступа. Игры на улице. | 1 | | |
| 60. | Преодоление уступа и выступа. Игры на улице. | 1 | | |
| 61. | Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры. | 1 | | |
| 62. | Попеременный двухшажный ход. ОРУ: развитие координации. | 1 | | |
| 63. | Попеременный двухшажный ход. ОРУ: развитие координации. | 1 | | |
| 64. | Попеременный двухшажный ход. ОРУ: развитие координации. | 1 | | |
| 65. | Подъем и спуск с горы, торможение «плугом». ОРУ: развитие координации. | 1 | | |
| 66. | Подъем и спуск с горы, торможение «плугом». ОРУ: развитие координации. | 1 | | |
| 67. | Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | упражнения на выносливость и координацию. | | | |
| 68. | Учебное соревнование. | 1 | | |
| 69. | Учебное соревнование. | 1 | | |
| 70. | Плавание. Техника безопасности на уроках плавания | 1 | | <p>Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием. Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием. Игры и развлечения на воде. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием. Игры в воде. «Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».</p> |
| 71. | Погружение в воду с головой. | 1 | | |
| 72. | Погружение в воду с головой. | 1 | | |
| 73. | Скольжение на груди, спине. | 1 | | |
| 74. | Техника движения рук в кроле. | 1 | | |
| 75. | Техника движения рук в кроле. | 1 | | |
| 76. | Техника движения ног в кроле. ОРУ: развитие координации и выносливости. | 1 | | |
| 77. | Дыхание в сочетании с движениями рук и ног. | 1 | | |
| 78. | Дыхание в сочетании с движениями рук и ног. | 1 | | |
| 79. | Техника движения рук в кроле на груди. | 1 | | |
| 80. | Техника движения ног в кроле на груди. ОРУ: развитие координации и выносливости. | 1 | | |
| 81. | Техника движения ног в кроле на груди. ОРУ: развитие координации и выносливости. | 1 | | |
| 82. | Старт, стартовый прыжок. | 1 | | |
| 83. | Поворот «маятник», «кувырок». | 1 | | |
| 84. | Поворот «маятник», «кувырок». | 1 | | |
| 85. | Пионербол. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры. | 1 | | <p>Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; Правила подвижных игр; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту». Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом. Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.</p> |
| 86. | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 | | |
| 87. | Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 | | |
| 88. | Пионербол с элементами волейбола. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | | |
| 89. | Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; | 1 | | |

| | | | | |
|------|---|---|--|--|
| | подача мяча; прием и передача мяча. | | | |
| 90. | Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. | 1 | | |
| 91. | Передачи мяча в парах на месте и после перемещения. | 1 | | |
| 92. | Подвижная игра «передачи волейболиста». Повторение подачи мяча. | 1 | | |
| 93. | Подвижная игра «передачи волейболиста». Повторение подачи мяча. | 1 | | |
| 94. | Совершенствование передач. Работа в парах у стены и через сетку. | 1 | | |
| 95. | Совершенствование передач. Работа в парах у стены и через сетку. | 1 | | |
| 96. | Совершенствование передач. Работа в парах у стены и через сетку. | 1 | | |
| 97. | Нижняя передача мяча во встречных колоннах. Пионербол. | 1 | | |
| 98. | Учебная игра в пионербол. | 1 | | |
| 99. | Нижняя передача мяча во встречных колоннах. Пионербол. | 1 | | |
| 100. | Совершенствование изученных элементов пионербол в учебной игре. | 1 | | |
| 101. | Повторение: взаимодействие игроков в зонах после подачи мяча | 1 | | |
| 102. | Повторение: взаимодействие игроков в зонах после подачи мяча | 1 | | |

3 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов (обязат. часть) | ЭОР | Основные виды деятельности учащихся на уроке |
|-------|---|------------------------------|----------------|--|
| 1. | История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Знания о физической культуре. Из истории развития физической | 1 | Библиотека ЦОС | 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. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. | | | спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| 2. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 | | 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. 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) |
| 3. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 | | |
| 4. | 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). Бег до 4 минут. Подвижные игры. | 1 | | |
| 5. | Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | 1 | | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |
| 6. | Способы самостоятельной деятельности. | 1 | | |
| 7. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. | 1 | | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 8. | Физическое совершенствование. <i>Оздоровительная физическая культура.</i> Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | 1 | <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Умение составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Знать: Т.Б. на гимнастике</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.</p> <p>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.</p> <p>Умение: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>Знать: Т.Б. на гимнастике</p> <p>Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.</p> <p>Уметь: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>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.</p> <p>Умение: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; 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.</p> <p>Умение: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги</p> |
| 9. | Физическое совершенствование. | 1 | |
| 10. | Попеременный бег. Беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | |
| 11. | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. | 1 | |
| 12. | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> | 1 | |
| 13. | ОРУ: развитие выносливости. Равномерное пробегание дистанции 1000 метров. Повторение метания мяча в цель. | 1 | |
| 14. | Развитие скоростных качеств, бег 60 метров. | 1 | |
| 15. | Развитие скоростных качеств, бег 60 метров. | 1 | |
| 16. | Метание мяча, подвижные игры на улице. | 1 | |
| 17. | Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места. | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| 18. | Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места. | 1 | <p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять технику прыжковых упражнений</p> <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> | |
| 19. | Баскетбол. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | |
| 20. | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. | 1 | | |
| 21. | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. | 1 | | |
| 22. | Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. Игра в мини баскетбол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | | |
| 23. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Повторение изученного. | 1 | | <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> |
| 24. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Повторение изученного. | 1 | | |
| 25. | Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «мяч капитану» | 1 | | <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> |
| 26. | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 | | |
| 27. | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 | | |
| 28. | Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в щит. | 1 | | |
| 29. | Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | 1 | | |
| 30. | Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | 1 | <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. Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.</p> | |
| 31. | Гимнастика. Правила предупреждения травматизма во | 1 | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических</p> | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | время занятий гимнастикой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | | 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. |
| 32. | Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений. | 1 | | Узнают правила проведения закаляющих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаляющих 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. |
| 33. | Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений. | 1 | | |
| 34. | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 | | 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. |
| 35. | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика | 1 | | |
| 36. | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | гимнастика. Художественная гимнастика | | | |
| 37. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ: развитие координации. Повторение акробатических упражнений. | 1 | | <p>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.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p> |
| 38. | Кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты в группировке вперёд и назад | 1 | | |
| 39. | Кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты в группировке вперёд и назад | 1 | | |
| 40. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Строевые упражнения. ОРУ: развитие координации и выносливости. | 1 | | |
| 41. | Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | | |
| 42. | Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | | |
| 43. | Акробатические комбинации 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. | 1 | | |
| 44. | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 | | |
| 45. | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 | | |
| 46. | Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | 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. | | | |
| 47. | Лыжи. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. |
| 48. | Лыжи. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | |
| 49. | Обучение попеременный двухшажный ход. Вкатывание. | 1 | | |
| 50. | Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. | 1 | | |
| 51. | Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. | 1 | | |
| 52. | Попеременный одношажный ход. Спуски с горы. | 1 | | |
| 53. | Торможение «плугом», «полуплугом». | 1 | | |
| 54. | Торможение «плугом», «полуплугом». | 1 | | |
| 55. | Попеременный одношажный ход. Спуски с горы. | 1 | | |
| 56. | Одновременный бесшажный ход. | 1 | | |
| 57. | Одновременный бесшажный ход. | 1 | | |
| 58. | Преодоление уступа и выступа. | 1 | | |
| 59. | Учебное соревнование. | 1 | | |
| 60. | Учебное соревнование. | 1 | | |
| 61. | Подъем и спуск с горы, торможение «плугом». ОРУ: развитие координации. | 1 | | |
| 62. | Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | | | |
| 63. | Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | 1 | | |
| 64. | Учебное соревнование. | 1 | | |
| 65. | Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | <p>Подготовительные упражнения по освоению с водой. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для отработки техники спортивных способов плавания.</p> <p>Плавание кролем на груди. Учащиеся выполняют движения ног, сидя на краю бассейна, плавание с доской, скольжение с движениями ног, гребковые движения рук, согласование движения рук с дыханием, проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием в каждом цикле, плавание в полной координации.</p> <p>Плавание кролем на спине. Учащиеся выполняют движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног</p> <p>Игры в воде. Например, «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками», «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки».</p> |
| 66. | Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | |
| 67. | Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | | |
| 68. | Скольжение на груди, спине. | 1 | | |
| 69. | Скольжение на груди, спине. | 1 | | |
| 70. | Техника движения рук в кроле. | 1 | | |
| 71. | Техника движения ног в кроле. | 1 | | |
| 72. | Техника движения ног в кроле. | 1 | | |
| 73. | Дыхание в сочетании с движениями рук и ног. | 1 | | |
| 74. | Техника движения рук в кроле на груди. | 1 | | |
| 75. | Техника движения рук в кроле на груди. | 1 | | |
| 76. | Пионербол. История волейбола. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры. | 1 | | |
| 77. | Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Обучение: стойки, перемещения, остановка, верхняя передача мяча. | 1 | | |
| 78. | Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Обучение: стойки, перемещения, остановка, верхняя передача мяча. | 1 | | |
| | | | | <p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. 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). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;</p> |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| 79. | Обучение: стойки, перемещения, остановка, верхняя передача мяча. | 1 | | <p>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. 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> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> |
| 80. | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | | |
| 81. | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | | |
| 82. | Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. | 1 | | |
| 83. | ОРУ: развитие координации. Обучение: нижняя передача мяча. | 1 | | |
| 84. | ОРУ: развитие координации. Обучение: нижняя передача мяча. | 1 | | |
| 85. | Пионербол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | | |
| 86. | Совершенствование навыка передач на месте и в движении. | 1 | | |
| 87. | Совершенствование навыка передач на месте и в движении. | 1 | | |
| 88. | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 | | <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Уметь владеть мячом: ведение мяча, остановка мяча. Играть в мини-футбол.</p> |
| 89. | Легкая атлетика. Роль Пьера Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | 1 | | <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p> |
| 90. | Легкая атлетика. Роль Пьера Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | 1 | | |
| 91. | ОРУ: развитие выносливости. Повторное пробегание отрезков. Прыжки в длину с места. | 1 | | <p>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. 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)</p> |
| 92. | ОРУ: развитие выносливости. Повторное пробегание отрезков. Прыжки в длину с места. | 1 | | |
| 93. | Повторение техники передачи эстафетной палочки. Повторный бег. | 1 | | |
| 94. | ОРУ: развитие выносливости. Попеременный бег. Беговые упражнения. | 1 | | |
| 95. | ОРУ: развитие выносливости. Попеременный бег. Беговые упражнения. | 1 | | |

| | | | | |
|------|---|---|--|--|
| 96. | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. | 1 | | |
| 97. | Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 | | Умение организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
| 98. | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе. | 1 | | 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. 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) |
| 99. | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе. | 1 | | |
| 100. | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | | |
| 101. | 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 60 метров. | 1 | | 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. 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) |
| 102. | 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 60 метров. | 1 | | |

4 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во | ЭОР | Основные виды деятельности учащихся на уроке |
|-------|------------|--------|-----|--|
|-------|------------|--------|-----|--|

| | | часо в (обяз ат. част ь) | | |
|----|---|---|--------------------|--|
| 1. | Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. | 1 | Библиот ека ЦОС | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. |
| 2. | Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | | 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. |
| 3. | Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 4. | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| 5. | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 | | |
| 6. | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 | | |
| 7. | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. | 1 | | 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. |
| 8. | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и | 1 | | Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | самочувствию. Техника передачи эстафетной палочки. | | | |
| 9. | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | | |
| 10. | Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Попеременный бег. Беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | | 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. |
| 11. | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 метров. Подтягивание, поднимание опускание туловища | 1 | | |
| 12. | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 метров. Подтягивание, поднимание опускание туловища | 1 | | |
| 13. | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). ОРУ: развитие выносливости. Равномерное пробегание дистанции 1000 метров. Повторение метания мяча в цель. | 1 | | 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. |
| 14. | Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Развитие скоростных качеств, бег 60 метров. | 1 | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| 15. | Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Развитие скоростных качеств, бег 60 метров. | 1 | | |
| 16. | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры. Метание мяча, подвижные игры на улице. | 1 | | |
| 17. | Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Бег 1000 метров. Преодоление полосы препятствий, эстафеты. | | | |
| 18. | Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Бег 1000 метров. Преодоление полосы препятствий, эстафеты. | 1 | | |
| 19. | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3X10 м. | 1 | | |
| 20. | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места. | 1 | | 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 |
| 21. | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места. | 1 | | |
| 22. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Равномерный бег 12 минут, преодоление препятствий. Игры на улице. | 1 | | |
| 23. | Упражнения в танце "Летка-енка". Кроссовая подготовка | 1 | | |
| 24. | Упражнения в танце "Летка-енка". Кроссовая подготовка | 1 | | 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. |
| 25. | Баскетбол. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | 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. |
| 26. | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. | 1 | | |
| 27. | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. | 1 | | |
| 28. | Стойки, передвижения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 | | |
| 29. | ОРУ: развитие координации. Стойки, передвижения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|--|
| 30. | ОРУ: развитие координации. Стойки, передвижения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками. | 1 | | |
| 31. | Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. Игра в мини баскетбол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | | |
| 32. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Повторение изученного. | 1 | <p>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</p> | |
| 33. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Повторение изученного. | 1 | | |
| 34. | Подвижные игры на материале баскетбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижная игра «мяч капитану» | 1 | | |
| 35. | ОРУ: развитие координации. Ловля и передачи в движении. Имитация броска. | 1 | | |
| 36. | ОРУ: развитие координации. Ловля и передачи в движении. Имитация броска. | 1 | | |
| 37. | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | | |
| 38. | Подвижная игра «мяч ловцу». | 1 | | |
| 39. | Подвижная игра «мяч ловцу». | 1 | | |
| 40. | Совершенствование изученного. ОРУ. | 1 | | |
| 41. | Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в щит. | 1 | | <p>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</p> |
| 42. | Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в щит. | 1 | | |
| 43. | Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | 1 | | |
| 44. | Работа с мячами в парах. | 1 | | |
| 45. | Работа с мячами в парах. | 1 | | |
| 46. | ОРУ: развитие координации и быстроты. Броски мяча. Подвижная игра «Пчёлка» | 1 | | |
| 47. | Гимнастика. Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой, | 1 | <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её</p> | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | | компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. |
| 48. | Гимнастика. Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе |
| 49. | Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений. | 1 | | Умение составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |
| 50. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координации движения. | 1 | | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. |
| 51. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие координации движения. | 1 | | 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. |
| 52. | Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика | 1 | | 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. |
| 53. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. 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, гимнастические палки). | 1 | | Знать: Т.Б. на гимнастике Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Уметь: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 54. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. 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, гимнастические палки). | 1 | Знать: Т.Б. на гимнастике Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | |
| 55. | Кувырок в сторону, стойка на лопатках, перекаты в группировке вперёд и назад | 1 | | |
| 56. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Строевые упражнения. | 1 | | |
| 57. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Строевые упражнения. | 1 | | |
| 58. | Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | | |
| 59. | Акробатические комбинации 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. | 1 | | |
| 60. | Акробатические комбинации 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. | 1 | | |
| 61. | Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | 1 | | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |
| 62. | Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости: | 1 | | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. | | | 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 Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 63. | Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. | 1 | | |
| 64. | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Лыжи. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 65. | Лыжная подготовка. Обучение попеременный двухшажный ход. Вкатывание. | 1 | | |
| 66. | Лыжная подготовка. Обучение попеременный двухшажный ход. Вкатывание. | 1 | | |
| 67. | Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 2 км. | 1 | | |
| 68. | Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | 1 | | |
| 69. | Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| | передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. | | | |
| 70. | Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | | <p>Подготовительные упражнения по освоению с водой. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для отработки техники спортивных способов плавания.</p> <p>Плавание кролем на груди. Учащиеся выполняют движения ног, сидя на краю бассейна, плавание с доской, скольжение с движениями ног, гребковые движения рук, согласование движения рук с дыханием, проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием в каждом цикле, плавание в полной координации.</p> <p>Плавание кролем на спине. Учащиеся выполняют движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног</p> <p>Игры в воде. Например, «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками», «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки».</p> |
| 71. | Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Погружение в воду с головой. Скольжение на груди, спине. | 1 | | |
| 72. | Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Погружение в воду с головой. Скольжение на груди, спине. | 1 | | |
| 73. | Техника движения рук в кроле на груди Техника движения ног в кроле на груди.. | 1 | | |
| 74. | Старт, стартовый прыжок. Поворот «маятник», «кувырок». | 1 | | |
| 75. | Старт, стартовый прыжок. Поворот «маятник», «кувырок». | 1 | | |
| 76. | Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Пионербол. История пионербола. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры. | 1 | | |
| 77. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Обучение: стойки, перемещения, остановка, верхняя передача мяча. | 1 | | |
| 78. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Обучение: стойки, перемещения, остановка, верхняя передача мяча. | 1 | | |
| 79. | ОРУ: развитие координации. Обучение: стойки, перемещения, остановка, верхняя передача мяча. | 1 | | |
| 80. | Повторение изученного. Эстафеты с вызовом номеров. Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. | 1 | | |
| 81. | Повторение изученного. | 1 | | <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. 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> |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | Эстафеты с вызовом номеров. Подвижные игры на материале волейбола подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. | | | |
| 82. | Обучение: нижняя передача мяча. ОРУ: развитие координации. Обучение: нижняя передача мяча. | 1 | | |
| 83. | Игра пионербол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | | |
| 84. | Игра пионербол. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | | |
| 85. | Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | | |
| 86. | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | | 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. |
| 87. | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | | |
| 88. | Легкая атлетика. Роль Пьера Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Развитие скоростных качеств, бег 30 метров. | 1 | | 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. |
| 89. | Развитие выносливости бег 1000 метров. | 1 | | |
| 90. | Развитие выносливости бег 1000 метров. | 1 | | |
| 91. | Повторение техники передачи эстафетной палочки. Повторный бег. ОРУ: развитие выносливости и быстроты. Попеременный бег. Беговые упражнения. | 1 | | |
| 92. | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. | 1 | | |
| 93. | Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. | 1 | | |
| 94. | Подвижные и спортивные игры. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | 1 | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |

| | | | |
|------|---|---|---|
| 95. | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Подтягивание, поднимание опускание туловища челночный бег; бег с горки в максимальном темпе. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 метров. | 1 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 96. | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Подтягивание, поднимание опускание туловища челночный бег; бег с горки в максимальном темпе. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 метров. | 1 | |
| 97. | 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 60 метров. | 1 | |
| 98. | Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | 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 |
| 99. | Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | |
| 100. | Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка | 1 | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |

| | | | | |
|------|---|---|--|--|
| | к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3X10 м. | | | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| 101. | Равномерный бег 10 минут, преодоление препятствий. Игры на улице. Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3X10 м. | 1 | | |
| 102. | Равномерный бег 10 минут, преодоление препятствий. Игры на улице. Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3X10 м. | 1 | | |

*ЭОР. Возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Палка гимнастическая
- Мат гимнастический
- Коврики: гимнастические, массажные
- Кегли
- Обруч пластиковый детский
- Гимнастические палки
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые
- Лента финишная
- Лыжи (детские с креплениями и палками)
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Жилетки игровые с номерами
- Мягкие модули
- Набор утяжелителей для рук и ног
- Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров)

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997421

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 08.09.2024 по 08.09.2025