

Приложение 2
к Адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования
для учащихся с расстройствами
аутистического спектра
(вариант 8.2.) 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



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 | 18 |
| 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся | 23 |
| 8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | 79 |

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);
- 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 расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования для учащихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2) 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 РАС 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:

овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации,

формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью,

овладение умениями следовать правилам здорового образа жизни, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами,

овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна,

формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок,

развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости),

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 РАС;

- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования учащихся с РАС 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 РАС 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 РАС;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей учащихся с РАС.

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 РАС 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 РАС 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 РАС 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 РАС, 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 РАС 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 РАС.

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 РАС имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой аутистического расстройства. Медико-физиологические и психологические особенности учащихся с РАС, 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 развития при расстройствах аутистического спектра 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;
- организация и расширение контактов, вербального и невербального общения между учителем и учащимся, учащимся и сверстниками;
- особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально-личностной сферы и коммуникативного поведения на занятиях АФК.

Программой предусмотрено применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения двигательным действиям учащихся с РАС (план занятия, карточки с последовательностью физических упражнений на занятиях, постепенное введение нового материала и т.д.). Систему карточек и планов, разработанную учителем, необходимо применять на каждом уроке с учетом раздела программы «Адаптивная физическая культура». Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной и 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 РАС, 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.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей учащихся с РАС, 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 РАС 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 РАС реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение учащимися с РАС 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 РАС 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 РАС, 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 РАС, 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 РАС (вариант 8.2).

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;

- представление 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:

- внимания и интереса к окружающим людям, способности к установлению эмоционального контакта со сверстниками во время совместной двигательной активности, к участию в подвижных и спортивных играх, эстафетах;

- формирование желания и возможности вступать в разнообразную коммуникацию, получать и давать информацию, делиться переживаниями, впечатлениями и оценками во время совместной двигательной активности;

- развитие опыта применения физических упражнений и разных форм двигательной активности учащегося для физического самосовершенствования, осмысленного выбора вида физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности, построение порядка и плана двигательных действий и физических упражнений в зависимости от режима дня, задач занятия;

- развитие позитивного отношения к новым видам двигательной активности, физическим упражнениям, уменьшение тревоги и напряженности при неожиданных изменениях в привычном ходе событий и адекватности в реакции на них;

- формирование реальных представлений о собственных двигательных возможностях, способности обращаться за помощью к взрослым, в том числе, по вопросам медицинского сопровождения и соблюдении техники безопасности на занятиях физическими упражнениями и создания специальных условий для обучения и совершенствования новых двигательных действий;

- осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать в коллективе;

развитие имитационных способностей (умения подражать);
формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве).

Метапредметные результаты:

У учащегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- умение 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 и психических нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- в совместной деятельности со взрослым (учителем, тьютором) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- умение совместно со взрослым (учителем, тьютором) анализировать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоения двигательных действий, улучшения темпо-ритмических и других характеристик 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;
- с помощью взрослых (учителя, тьютора, родителей) использовать средства информационно-коммуникационных технологий (в том числе - Интернет с контролируемым выходом) для решения учебных и практических задач, оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

1) общение:

- вступать в диалог (в части случаев – с помощью учителя, тьютора), задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге настолько, насколько это возможно, включая альтернативные способы коммуникации;
 - 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, с помощью учителя (тьютора) в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- 2) совместная деятельность:
- организовывать при содействии взрослого (учителя, тьютора) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата настолько, насколько это возможно, в зависимости от способности к коммуникации учащегося с РАС;
 - сотрудничать с помощью взрослого (учителя, тьютора) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты с помощью взрослых (учителя, тьютора) 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 с помощью взрослых (учителя, тьютора) 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 с помощью взрослого (учителя, тьютора);
- осуществлять с помощью взрослого (учителя, тьютора) информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты в 1 классе.

Знания о физической культуре:

- правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице;

- правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение применять их в повседневной жизни с помощью взрослых (учителя, тьютора, родителей).

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и поддерживающими здоровье физическими упражнениями:

- умение с помощью взрослого (учителя, тьютора) выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- умение с помощью взрослого (учителя, тьютора) составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

Развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- умение с помощью взрослого (учителя, тьютора) участвовать в спортивных эстафетах;
- умение с помощью взрослого (учителя, тьютора) выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (при необходимости – с помощью тьютора);

Коррекционно-развивающая деятельность:

- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать способы игровой деятельности,
- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать упражнения на подражание.

Предметные результаты в 1 дополнительном классе.

Знания о физической культуре:

- понятие о физической культуре, адаптивной физической культуре;
- представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- понимать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, знать и с помощью взрослого (учителя, тьютора) уметь описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации (при необходимости – с помощью учителя, тьютора);
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела (при необходимости – с помощью учителя, тьютора).

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- с помощью взрослого (учителя, тьютора) участвовать в спортивных эстафетах, справляться с заданиями на выполнение движений под музыку, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация) и развитие силы, основанной на удержании собственного веса;
- освоение гимнастических упражнений, направленных на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд); с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- с помощью учителя (тьютора) освоение способов игровой деятельности.
- с помощью учителя (тьютора) освоение танцевальных позиций у опоры, танцевальных шагов

Коррекционно-развивающая деятельность:

- освоение с помощью взрослого (учителя, тьютора) простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, нейрогенной гимнастики;
- освоение упражнений на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Предметные результаты во 2 классе.

Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, с помощью взрослого (учителя, тьютора) отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать (при необходимости – с помощью учителя, тьютора).

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- с помощью учителя (тьютора) выбирать комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать участие в игровой деятельности (при необходимости – с помощью учителя, тьютора);
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при

выполнении упражнений с различной нагрузкой (при необходимости – с помощью учителя, тьютора);

- с помощью взрослого (учителя, тьютора) классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- с помощью взрослого (учителя, тьютора) принимать участие в играх и игровых заданиях на имитацию и подражание, в спортивных эстафетах;
- выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей (при необходимости – с помощью тьютора);
- демонстрировать равновесие стоя, уметь выполнять прыжки на месте;
- с помощью взрослых (учителя, тьютора) осваивать технику удержания на воде и проплывание с помощью вспомогательных средств и без них (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать упражнения бессюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и стихотворным ритмическим сопровождением), элементы звуковой, артикуляционной, нейрогенной гимнастик;
- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические упражнения;
- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол);
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

Предметные результаты в 3 классе.

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта, иметь понятие об индивидуальных видах спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, иметь представление о связи физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления (при необходимости – с помощью тьютора);

- иметь представление об общем строении человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- с помощью взрослого (учителя, тьютора, родителей) находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде (при необходимости – с помощью тьютора);
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- с помощью учителя (тьютора) выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам с помощью дидактических карточек, плана последовательности упражнений: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению (при необходимости – с помощью тьютора);
- с помощью учителя (тьютора) участвовать в бессюжетных подвижных играх, выполнении игровых заданий и спортивных эстафетах (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения (при необходимости – с помощью тьютора);
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики (при необходимости – с помощью тьютора).

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- с помощью учителя (тьютора) участвовать в организации игровых заданий на подражание и имитацию;

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения,

группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие (при необходимости – с помощью тьютора);

- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений (при необходимости – с помощью тьютора), входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное);
- осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения,
- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировки в пространстве, равновесии(при необходимости – с помощью тьютора),
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка);
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Предметные результаты в 4 классе.

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, понимать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью (при необходимости – с помощью тьютора);
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (при необходимости – с помощью тьютора);
- знать о комплексе о ГТО, его нормативах;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- понимать основные задачи физической культуры и отличия задач физической культуры от задач спорта;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей (при необходимости – с помощью тьютора);
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма (при необходимости – с помощью тьютора);
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения (при необходимости – с помощью тьютора) по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей (при необходимости – с помощью тьютора) по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- понимать технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений (при необходимости – с помощью тьютора) по виду спорта (по выбору);
- взаимодействовать в игровой деятельности, в том числе с помощью тьютора;

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя).

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений (при необходимости – с помощью тьютора);
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений (при необходимости – с помощью тьютора);
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды (при необходимости – с помощью тьютора);

- с помощью взрослого (учителя, тьютора) осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость (при необходимости – с помощью тьютора);
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах (при необходимости – с помощью тьютора);
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно) на месте;
- с помощью учителя (тьютора) осваивать технику выполнения акробатических упражнений (полушпагат, мост из положения лежа);
- осваивать технику танцевальных шагов (при необходимости – с помощью тьютора), выполняемых индивидуально;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики (при необходимости – с помощью тьютора) по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- с помощью учителя (тьютора) осваивать универсальные умения во взаимодействии со сверстниками во время подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- с помощью учителя (тьютора) осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- с помощью учителя (тьютора) осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- с помощью учителя (тьютора) осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- с помощью учителя (тьютора) осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление).
- с помощью учителя (тьютора) осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастики гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- с помощью учителя (тьютора) осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.

6. Содержание учебного предмета

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 физкультминуток 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 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.

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 и 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. Учащиеся с РАС оцениваются по динамике освоения двигательных действий и физических упражнений: 0 баллов - нет фиксируемой динамики; 1 балл - минимальная динамика; 2 балла - удовлетворительная динамика; 3 балла - значительная динамика. Полностью исключается оценка коммуникативных возможностей учащихся с РАС, так как они связаны с первичными дефицитами данного нарушения развития. То есть не подлежат оценке способности учащихся с РАС к совместной организованной деятельности (в подвижных играх, эстафетах, при выполнении строевых приемов и команд).

При удовлетворительной и значительной положительной динамике возможно использование цифровой оценки (отметки), начиная со второй четверти второго класса. В других случаях, при отсутствии заметной положительной динамики, введение цифровой оценки нежелательно, так как неудовлетворительная оценка может психологически травмировать ученика с РАС, сформировать негативизм к занятиям, отказ от участия в занятиях адаптивной физической культурой.

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. Обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

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 | | |
| 6. | 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 | | |
| 7. | Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для | 1 | | |
| | | | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | | | |
| 8. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. Общеразвивающие упражнения (далее — ОРУ): развитие выносливости. Повторение техники метания мяча на дальность. Практикум. | 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. Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.</p> <p>Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Бег и ходьба с преодолением препятствий Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».</p> |
| 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 | | |
| 14. | Развитие скоростных качеств, ускорение из разных исходных положений, бег 60 метров. | 1 | | |
| 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 | | 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». | |
| 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 | | | 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. |
| 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»). 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». |
| 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, |
| 23. | ОРУ: развитие выносливости. Развитие прыжковой | 1 | | | с бегом в режиме большой интенсивности, |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | 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. | | | с ускорениями, с сохранением правильной осанки; Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. |
| 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 вперёд, 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 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 | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | руками от груди с шагом. Ведение мяча. Броски мяча в обруч. Практикум. | | | |
| 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. |
| 35. | Ведение мяча, обводя стойки и бросок в обруч. Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. | 1 | | Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. |
| 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 | Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. | |
| 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 | | 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 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 | | |
| 47. | Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для | 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. | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| | 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. | | | |
| 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 вперёд 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 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: | 1 | | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | стилизированные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. | | | предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. |
| 54. | 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. 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 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). 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» |
| 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 | | |
| 57. | Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Практикум. | 1 | | |
| 58. | Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадам, на 90, 180 градусов. Игра в футбол 1Х1. | 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. | 1 | | Беседа о правилах техники безопасности игры футбол, правил игры. Пас ведущей ногой в воротники. Пас ведущей ногой в парах. |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | Удары мяча по воротам. Практикум. | | | 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». |
| 63. | Техника владения мячом игры вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. Удары мяча по воротам. Практикум. | 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 |
| 64. | Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры. Попеременный двухшажный ход | 1 | | Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча |
| 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». |
| 69. | Упражнения с футбольным мячом 2Х1. | 1 | | Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?». |
| 70. | Упражнения с футбольным мячом 2Х1. | | | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; |
| 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. |
| 73. | Ведение футбольного мяча, остановка, пас. Практикум. | 1 | | Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». |
| 74. | Ведение футбольного мяча, остановка, пас. Практикум. | 1 | | Игра «Перестрелка». |
| 75. | Плавание. Техника | 1 | | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | безопасности на уроках плавания. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | | 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». |
| 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 всплытие; 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. 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. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». |
| 80. | Пионербол. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры. | 1 | | 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. |
| 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 | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | 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. | | | |
| 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 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 | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | встречных колоннах. Изучение игры пионербол. | | | |
| 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 | | 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»). |
| 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. 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, | 1 | | |
| | | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек. | | | |
|--|---|--|--|--|

1 дополнительный 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 | | 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. |
| 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 | 1 | | Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | | | 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. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 | | |
| 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. |
| 9. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. Общеразвивающие упражнения (далее — ОРУ): развитие выносливости. Повторение техники метания мяча на дальность. Практикум. | 1 | | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки; |
| 10. | ОРУ: развитие выносливости. Равномерный 6-минутный бег. Повторение беговых и прыжковых упражнений. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Практикум | 1 | | Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания. |
| 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. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | Преодоление полосы препятствий. ОРУ: развитие выносливости. Повторение метания мяча в цель. Практикум. | | | |
| 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, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью | 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. |
| 20. | Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. | 1 | | Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 21. | Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. | 1 | | и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). |
| 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 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 | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | 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. | | | |
| 27. | Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки. | 1 | | <p>Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.</p> <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.</p> |
| 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 | | |
| 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 | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | бросок в обруч. Повторение. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте и в движении. | | | Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. |
| 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 | | 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 | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | акробатических упражнений. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | | |
| 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 («арабеск») 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 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 | 1 | | 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. |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | повышение частоты сердечных сокращений. | | | 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 1Х1. | 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 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 | | |
| 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.</p> <p>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.</p> <p>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 основные системы организма. Основные правила игры в пионербол. Основные приёмы игры. | 1 | | | |
| 80. | Пионербол. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила игры в пионербол. Основные | 1 | | | |
| | | | | | <p>Правила подвижных игр;</p> <p>Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;</p> <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> |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | приёмы игры. | | | |
| 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 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. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|---|
| | Работа в парах у стены и через 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 | | 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»). |
| 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. | 1 | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>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.</p> | | | |
|--|---|--|--|--|

2 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов (обязательная часть) | ЭОР | Основные виды деятельности учащихся на уроке |
|-------|--|-----------------------------------|----------------|--|
| 1. | <p>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.</p> | 1 | Библиотека ЦОС | <p>Понятие о гармоничном физическом развитии. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Назначение занятий спортом.</p> |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 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 поочередно 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 поочередно 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 («коромысло»), 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 | | Партерная 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 | | Организирующие 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; перекуты; 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 эстафеты 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 | | |
| 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 | | Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперед (группировка, перекаты), шпагат. 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. 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. |
| 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 | | |
| 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, физкультминуток, 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; перекуты; 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 | | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять технику прыжковых упражнений | |
| 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 | | 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. | |
| 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 | | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| 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 | | | |
| 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 | | 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. | |
| 30. | Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | 1 | | | |
| 31. | Гимнастика. Правила предупреждения травматизма во | 1 | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | 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. | Физкультурно-оздоровительная 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 закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
| 33. | Физкультурно-оздоровительная 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; |
| 99. | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег в максимальном темпе. | 1 | | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) |
| 100. | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 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. Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. |
| 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; |
| 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 | | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) |

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. |
| 15. | Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Развитие скоростных качеств, бег 60 метров. | 1 | | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| 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 | |
| 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 | <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> |
| 47. | Гимнастика. Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой, | 1 | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | 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 полушагалаты 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 полушагалаты 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 поплавами», «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
- Льжи (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