

### **Пояснительная записка**

Адаптированная программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 1-4 классов разработана на основе адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей с ЗПР Вариант 7.1 МАОУ «СОШ №12» им. Семенова В.Н.

**Цель** реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР- обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком 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 включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на:

- укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития;
- формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями;
- овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### **2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предмет физическая культура включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

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

### **3. Место предмета в образовательном процессе**

Учебный предмет «Физическая культура» включён в обязательную часть учебного плана АООП НОО ЗПР Вариант 7.1 МАОУ «СОШ№12» им. Семёнова В.Н.. Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по 3 часа в неделю и рассчитан в 1 классе на 33 учебные недели и во 2-4 классах на 34 учебные недели.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Особенностью преподавания предмета физическая культура для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- Корригирующие упражнения - пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование футболов;
- Коррекционные игры - музыкально-двигательные, дидактические; познавательные, коммуникативные; игры с речевым сопровождением;

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола,

возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования. Учащиеся с ЗПР обучаются в общеобразовательных классах. В классе интегрированного обучения создаются условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития. Тем самым осуществляется принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся с разными образовательными возможностями.

## **5. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета «Физическая культура» (в соответствии АООП НОО ЗПР Вариант 7.1),**

### **1 класс**

#### **Личностные универсальные умения**

У обучающиеся будут сформированы:

- положительное отношение к школе, к изучению учебного предмета;
- интерес к учебному материалу;
- представление о причинах успеха в учебе;
- общее представление о моральных нормах поведения;
- уважение к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- начальной стадии внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе;
- понимания значения учебного предмета в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной учебной деятельности;

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале
- оценивать совместно с учителем результат своих действий, вносить соответствующие коррективы под руководством учителя

• осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя; Обучающийся получит возможность научиться:

- проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности;
- осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах познавательной деятельности

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- проводить сравнение (по одному из оснований, наглядное и по представлению);
- выделять в явлениях несколько признаков, а также различать существенные и несущественные признаки для изученных понятий данного предмета;

Обучающийся получит возможность научиться:

- под руководством учителя давать характеристики объектам изучаемого предмета на основе их анализа;

- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- принимать участие в работе парами и группами;
- воспринимать различные точки зрения;
- воспринимать мнение других людей
- контролировать свои действия в классе;

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать простые речевые средства для передачи своего мнения;
- выражать свою точку зрения;
- строить понятные для партнера высказывания;
- адекватно использовать средства устного общения

**В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные:
  - строевые команды;
  - комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
  - разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
  - разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
  - разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
  - способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);
  - разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, преодолевать полосу препятствий);
  - элементы спортивных игр с мячом;
  - демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

### **2 класс**

**Личностные универсальные учебные действия.**

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебному предмету;
- понимание значения учебного предмета в жизни человека;
- интерес к различным видам учебной деятельности, включая элементы предметно-исследовательской деятельности;
- понимание причин успеха в учебе;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- самооценки на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;
- первоначальной ориентации в поведении на принятые моральные нормы;
- понимания чувств одноклассников, учителей;

#### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
- осуществлять пошаговый контроль под руководством учителя в доступных видах учебно-познавательной деятельности или с опорой на эталон.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации, используя материал учебника и сведения, полученные от взрослых;
- использовать рисуночные и символические варианты записи учебного задания;
- выделять в явлениях существенные и несущественные, необходимые и достаточные признаки;
- строить простые индуктивные и дедуктивные рассуждения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- под руководством учителя осуществлять поиск необходимой и дополнительной информации;
- формулировать выводы на основе аналогии, сравнения, обобщения;

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- принимать активное участие в работе парами и группами, используя речевые коммуникативные средства;
- стремиться к координации различных мнений в сотрудничестве; договариваться, приходить к общему решению;
- использовать в общении правила вежливости;
- контролировать свои действия в коллективной работе;

Обучающийся получит возможность научиться:

- строить понятные для партнера высказывания и аргументировать свою позицию;
- корректно формулировать свою точку зрения;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- осуществлять взаимный контроль.

**В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- соблюдать:
  - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
  - рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
  - правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- правильно выполнять изученные:
  - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
  - комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
  - разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
  - разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
  - разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
  - способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;
  - разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
  - элементы спортивных игр;
  - тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
- сохранять равновесие;
- добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

### **Личностные универсальные учебные действия.**

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебному предмету, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»
- навыки оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма;
- этические чувства на основе анализа поступков одноклассников и собственных поступков;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения; положительной адекватной самооценки на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;
- установки в поведении на принятые моральные нормы;

### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу,
- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения учебной задачи;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя и самостоятельно.
- действовать самостоятельно при разрешении проблемно-творческих ситуаций в учебной и внеурочной деятельности, а также в повседневной жизни,
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в собственные действия и коллективную деятельность

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится

- проводить сравнение по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- осуществлять разносторонний анализ объекта;
- представлять информацию в виде сообщения с иллюстрациями;
- проводить аналогию и на ее основе строить и проверять выводы по аналогии;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять разносторонний анализ объекта;
- проводить классификацию объектов, самостоятельно строить выводы на основе классификации;
- обобщать (самостоятельно выделять ряд или класс объектов); выполнять эмпирические обобщения и простейшие теоретические обобщения
- проводить аналогию и на ее основе строить и проверять выводы по аналогии;

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- расширять свои представления об изучаемом предмете и других науках;
- строить дедуктивные и индуктивные рассуждения, рассуждения по аналогии; устанавливать причинно-следственные и другие отношения между изучаемыми понятиями и явлениями;

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Обучающийся научится:

- принимать участие в работе парами и группами, используя для этого речевые и другие коммуникативные средства,
- допускать существование различных точек зрения, ориентироваться на позицию партнера в общении, уважать чужое мнение;
- свободно владеть правилами вежливости в различных ситуациях;
- активно проявлять себя в коллективной работе, понимая важность своих действий для конечного результата;

Обучающийся получит возможность научиться:

- аргументировать свою позицию и соотносить ее с позициями партнеров для выработки совместного решения;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь.

### **Предметные результаты.**

**В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**

- определять:
  - символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
  - показатели своего физического развития;
  - правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- выполнять правильно изученные:
  - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
  - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
  - разновидности бега, игровые задания для бега;
  - разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
  - способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
  - разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.



### **Личностные результаты**

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- адекватного понимания причин успешности и неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действия партнера;

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;
- разновидности подтягиваний, лазаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол);
  - уметь правильно:
    - сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
    - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
    - использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
    - приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

## 6. Содержание учебного предмета « Физическая культура»

№ п/п	Вид программного материала	Класс/количество часов (уроков)			
		1	2	3	4
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	4	4		4
1.2	Легкая атлетика	10	12	12	12
1.3	Подвижные игры	18	12	12	12
1.4	Гимнастика с основами акробатики	18	20	20	20
1.5	Спортивные игры	12	14	14	14
1.6	Подвижные игры с элементами баскетбола	16	14	14	14
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
2.1	Подвижные игры	12	8	8	8
2.2	Кроссовая подготовка	-	8	8	8
2.3	Легкая атлетика	9	10	10	10
	Итого:	99	102	102	102

**Тематическое планирование**

**1 класс**

№	Кол-во час	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b>			
1.	1	Физическая культура. Техника безопасности. Утренняя зарядка ее значение для организма человека	Физическая культура. Техника безопасности. Утренняя зарядка ее значение для организма человека. Чему обучают на уроках физической культуры.
2.	1	Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры.	
3.	1	Кто как передвигается, ОРУ, подвижные игры с прыжками.	Кто как передвигается, ОРУ, подвижные игры с прыжками.
4.	1	Игры на свежем воздухе, подбор одежды в зависимости от погодных условий.	Игры на свежем воздухе, подбор одежды в зависимости от погодных условий.
<b>Легкая атлетика</b>			
5	1	Инструктаж по ТБ. Простые способы передвижения. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	Инструктаж по ТБ. Простые способы передвижения. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.
6	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Высокий старт. П/и «Кто быстрее»	
7	1	Техника бега на 30 м с высокого старта. п/и «Пятнашки»	Бег на короткие дистанции 30м.
8	1	Сложные способы передвижения. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м.	Сложные способы передвижения. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. 60м.
9	1	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 30,60 м. Низкий старт.	
10	1	Техника прыжка и медленного бега. Челночный бег 3х10	ОРУ, команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Прыжок в длину с места, метание мяча в горизонтальную цель, развитие глазомера.
11	1	Техника метания мяча. ОРУ, команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	
12	1	Броски малого мяча в горизонтальную цель. п/и «Пингвины с мячом»	
13	1	Прыжки и их разновидности. Бег с высоким подниманием бедра. П/и «Волк во рву»	Прыжки и их разновидности. Бег с высоким подниманием бедра. п/и «Волк во рву» Прыжки с продвижением вперед.
14	1	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	
<b>Подвижные игры</b>			
15	1	Обучение технике передачи и ловли двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Игра: «Два мороза».	Обучение технике передачи и ловли двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Игра: «Два мороза», «Лисы и куры»
16	1	Обучение технике передачи и ловли двумя руками летящего мяча на уровне груди. Игра: «Лисы и куры».	
17	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении	

		метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», развитие глазомера.
18	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Передача и ловля мяча двумя руками.	
19	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	
20	1	Учет по метанию мяча в цель.	Метание мяча в цель.
21	1	Бросок мяча двумя руками стоя на месте. Игра: «Салки с мячом».	Бросок мяча двумя руками стоя на месте. Игра: «Салки с мячом»
22	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Точно в мишень».	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Точно в мишень», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», развитие двигательной активности.
23	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Рыбки», «Пингвины с мячом».	
24	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Третий лишний», «Быстро по местам».	
25	1	Составление утренней зарядки и физкультминутки Игра «Салки с приседанием»	Составление утренней зарядки и физкультминутки Игра «Салки с приседанием»
26	1	Игра «Охотники и утки». ОРУ, ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба	ОРУ, ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба Игры «У медведя во бору», «Ловцы и обезьяны», «Море волнуется», «Заморозко», «Охотники и утки», «У медведя во бору». Развивать двигательную активность, дружеские отношения друг с другом, знать правила игры.
27	1	Игра «У медведя во бору». ОРУ ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба	
28	1	Игра «Ловцы и обезьяны». ОРУ ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба	
29	1	Игра «Море волнуется». ОРУ ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба	
30	1	Игра «Заморозко». ОРУ ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба	
31	1	Игра «Охотники и утки». ОРУ, ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба	
32	1	Игра «У медведя во бору». ОРУ ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба	
<b>Спортивные игры</b>			
33	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Удар ногой по неподвижному мячу и катящему мячу.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Удар ногой по неподвижному мячу и катящему мячу, знать правила игры футбол на площадке.
34	1	Удар внутренней стороной стопы («щеточкой» по неподвижному мячу с места).	
35	1	Удар внутренней стороной стопы («щеточкой» по неподвижному	

		мячу с одного и двух шагов).	
36	1	Передача мяча ногой в парах (на расстоянии 2-3 м).	Передача мяча ногой в парах (на расстоянии 2-3 м).
37	1	Передача мяча ногой в тройках (на расстоянии 2-3 м).	
38	1	Передача мяча и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	Передача мяча и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.
39	1	Передача мяча и ловля двумя руками, летящего на уровне груди.	
40	1	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.
41	1	Броски и ловля мяча в парах	
42	1	Разновидности бросков мяча одной рукой	Разновидности бросков мяча одной рукой, двумя руками в кольцо способом «снизу»
43	1	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	
44	1	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>			
45	1	Самостоятельные игры и развлечения, ОРУ, ходьба с различными заданиями.	ОРУ, ходьба с различными заданиями.
46	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай», развивать точность и глазомер. Эстафеты с мячом.
47	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	
48	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	
49	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	
50	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развивать точность и глазомер.
51	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	
52	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	
53	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	
54	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».
55	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	

56	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	небо». Развивать точность и глазомер.
57	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	
58	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».
59	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Развивать точность и глазомер.
60	1	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	
<b>Подвижные игры</b>			
61	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
62	1	Подвижная игра «Салки с приседанием». ОРУ ходьба с разными заданиями, бег в медленном темпе, ходьба.	
63	1	Игровые упражнения ОРУ ходьба с разными заданиями, бег в медленном темпе, ходьба.	ОРУ ходьба с разными заданиями, бег в медленном темпе, ходьба. Игровые упражнения, подвижные игры по выбору детей, развивать двигательную активность.
64	1	Подвижная игра «День и ночь» ОРУ ходьба с разными заданиями, бег в медленном темпе, ходьба.	
65	1	Подвижные игры по выбору детей ОРУ ходьба с разными заданиями, бег в медленном темпе, ходьба.	
66	1	Игра « Волк во рву», «Заморозко» ОРУ ходьба с разными заданиями, бег в медленном темпе, ходьба.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».
67	1	Игры «Уточка», «Два Мороза».ОРУ ходьба с разными заданиями, бег в медленном темпе, ходьба.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
68	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игры «Ловцы и обезьяны», «Море волнуется», Развивать двигательную активность, знать правила игры.
69	1	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	
70	1	Игра «Ловцы и обезьяны». ОРУ ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба	
71	1	Игра «Море волнуется». ОРУ ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба	
72	1	Игра «Ловцы и обезьяны». ОРУ ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег в медленном темпе, ходьба	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
73	1	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Построения. ОРУ,	Т.Б. на занятиях гимнастики. Построения. ОРУ, ходьба с

		ходьба с различными заданиями.	различными заданиями.
74	1	Упражнения с гимнастической палочкой. Обучение группировке.	Упражнения с гимнастической палочкой.
75	1	Строевые команды. Перекаты и группировка	Строевые команды. Перекаты и группировка, кувырок вперед, виды упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях.
76	1	Строевые команды. Усложненные перекаты	
77	1	Строевые построения. Кувырок вперед, виды упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях.	
78	1	Кувырок вперед, виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову.	
79	1	Упражнение со скакалкой. Исходные положения.	Прыжки со скакалкой, развивать прыгучесть.
80	1	Обучение перекатам: лежа на животе из упора стоя на коленях.	Обучение перекатам: лежа на животе из упора стоя на коленях.
81	1	Совершенствование перекатов на животе. Упражнения с малыми мячами.	
82	1	Обучение стойки на лопатках. ОРУ, техника выполнения перекатов в группировке на спине.	Обучение стойки на лопатках. ОРУ, техника выполнения перекатов в группировке на спине.
83	1	Стойка на лопатках. Основные виды приседов: присед руки на поясе; присед руки в стороны, вверх, вперед, за голову.	
84	1	Обучение лазанию по гимнастической стенке.	Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжки через различные предметы.
85	1	Стойка на гимнастической скамейке на одной ноге, прыжки через различные предметы.	
86	1	Обучение подтягиванию по горизонтальной скамейке.	
87	1	Совершенствование подтягивания по скамейке различными способами.	Подтягивание по горизонтальной скамейке, развитие силовых качеств.
88	1	Обучение перелазания через гору гимнастические маты.	Перелазание через гимнастические маты. Ходьба по гимнастической скамейке.
89	1	Совершенствование перелазания через гимнастические маты. Ходьба по гимнастической скамейке.	
90	1	Лазание по гимнастической стенке.	
<b>Легкая атлетика</b>			
91	1	Составление комплекса физкультминутки. Формирование правильной осанки.	Комплекс физкультминутки. Формирование правильной осанки.
92	1	Обучение прыжкам в высоту 30 см с разбега и с места.	Прыжки в высоту, метание малого мяча на дальность . развитие глазомера.
93	1	Совершенствование прыжков в высоту. Метание малого мяча на дальность.	
94	1	Упражнения для формирование осанки с предметом на голове и без.	Упражнения для формирование осанки с предметами на голове
95	1	Обучение броска малого мяча одной рукой от груди: вверх, вперед.	Обучение броска малого мяча одной рукой от груди: вверх, вперед.
96	1	Упражнения для укрепления мышц туловища. Бег 30м. Зачет.	
97	1	Совершенствование броска малого мяча одной рукой.	Бросок малого мяча одной рукой, развитие точности и глазомера.
98	1	Совершенствование броска малого мяча одной рукой.	



99	1	Итоговый.	
----	---	-----------	--

**Тематическое планирование  
2 класс**

№	Кол-во час	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b>			
1.	1	Как возникли первые соревнования. Техника безопасности на уроке.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.
2.	1	Древние соревнования и их назначение в воспитании детей у древних людей	Возникновение и назначение соревнования древних людей.
3.	1	Как появились игры с мячом. Что такое закаливание. Как закалять свой организм	Появление игр с мячом, закаливание своего организма
4.	1	Как зародились олимпийские игры. Миф о Геракле.	Зарождение олимпийских игр.
<b>Легкая атлетика</b>			
5	1	Беседа по Т.Б Повторение перестроения и построения в одну шеренгу.	Инструктаж по Т.Б. построение, перестроение в шеренгу, в колонну.
6	1	Техника высокого старта 30 м.	Равномерный бег, бег с ускорением, челночный бег 3x10, Прыжки в длину с места.
7	1	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	
8	1	Техника челночного бега 3 x 10 м. Тест.	
9	1	Техника прыжка в длину с места.	
10	1	Прыжок в длину с места. Тест.	
11	1	Силовая подготовка. Отжимание.	Отжимание, подтягивание на перекладине
12	1	Подтягивание на перекладине. Тест.	
13	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м.	Бег 500м. Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель (2x2)
14	1	Метание мяча. Бег 500 м.	
15	1	Наклоны вперед. Тест.	Наклоны туловища, подъем туловища кол-во раз за 30 с.
16	1	Подъем туловища за 30 сек.	
<b>Подвижные игры</b>			
17	1	Броски и ловля мяча на месте	Броски, ловля мяча. Преодоление полосы препятствий, перестроение из одной шеренги в колонну по три.
18	1	Учет полосы препятствий. Зачет.	
19	1	Построение из одной шеренги в три колонны	
20	1	Техника передачи и ловли большого мяча.	
21	1	Техника передачи и ловли большого мяча. Зачет.	
22	1	Совершенствование челночного бега 3x10	Челночный бег 3x10.
23	1	Строевая подготовка. Техника поворотов направо и налево.	Знания строевой подготовки, повороты.

		Контрольная работа.	
24	1	Броски мяча по кольцу.	Развитие глазомера, технически правильное попадание по кольцу.
25	1	Броски мяча по кольцу.	
26	1	Броски мяча по кольцу.	
27	1	Эстафеты на развитие скоростно-силовых возможностей.	Специально беговые упражнения на развитие скоростных возможностей
28	1	Игры с мячом	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
29	1	Совершенствование перекатов. Стойка на лопатках.	Выполнение перекатов, стойку на лопатках, размыкание, смыкание приставными шагами, кувырок в сторону, выполнения мостика.
30	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в сторону.	
31	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Выполнение кувырка и «мостика».	
32	1	Перекаты назад. Совершенствование кувырка и «мостика».	Перекаты назад, кувырок, выполнение мостика.
33	1	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке
34	1	Зачет. Кувырок вперед.	Умение выполнять акробатические соединения.
35	1	Соединение акробатических упражнений.	
36	1	Зачет. Соединение акробатических упражнений.	
37	1	Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх, вниз.	Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх, вниз, ползание преодоление полосы препятствий.
38	1	Ползание по пластунски ногами вперед	
39	1	Преодоление полосы препятствий.	
40	1	Подъем туловища за 30 сек. Прыжок в длину с места.	Подъем туловища, прыжок в длину. Преодоление полосы препятствий.
41	1	Преодоление полосы препятствий.	
42	1	Стойка на лопатках согнув ноги.	Стойку на лопатках согнув ноги, кувырок вперед из стойки на лопатках, в упор присев.
43	1	Кувырок вперед с трех шагов.	
44	1	Кувырок вперед, из стойки на лопатках, в упор присев.	
45	1	Упражнения в висе стоя и лежа.	Выполнение упражнений в висе, на гимнастической стенке
46	1	Поднимание согнутых и прямых ног висе на гимнастической стенке.	
47	1	Лазание по наклонной скамейке	Лазание по наклонной скамейке, поднимание прямых ног на стенке гимн.
48	1	Поднимание согнутых и прямых ног висе на гимнастической стенке.	
<b>Спортивные игры</b>			
50	1	Передача и ловля мяча в парах.	Передача и ловля мяча в парах. Метание мяча на дальность, развитие глазомера.
51	1	Метание мяча на дальность из-за головы, стоя на месте	
52	1	Метание мяча в даль. Зачет.	
53	1	Ведение мяча, с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой, дуге, оценить действие игрока на площадке.
54	1	Ведение мяча в движении.	
55	1	Ведение большого мяча в движении. Зачет.	

56	1	Передача мяча от груди.	Обучение передаче мяча друг другу.
57	1	Ведение и передача мяча.	
58	1	Подвижные игры для освоения игры в футбол	
59	1	Удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места.	
60	1	Удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с одного шага.	
61	1	Удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с двух шагов.	
62	1	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	
63	1	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	Ведение мяча с проведением вперед по прямой линии и по дуге.
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>			
64	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Занятия по профилактике и коррекции нарушения осанки.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
65	1	Инструктаж по Т.Б. Броски мяча снизу.	Выполнение броска мяча снизу, передачи мяча снизу. Передача мяча от груди, передвижение
66	1	Передача мяча снизу на месте.	
67	1	Передача мяча от груди на месте, передвижение приставным шагом, правым левым боком.	
68	1	Ловля мяча на месте, ведение мяча стоя на месте, ведение по прямой и по дуге.	Ведение мяча стоя на месте, ловля мяча с перемещением. Ведение мяча по прямой по дуге. Действия игрока на площадке.
69	1	Ловля мяча с перемещением, ведение по прямой и по дуге.	
70	1	Ведение мяча на месте, ведение по прямой и по дуге.	
71	1	Т.Б на уроке. Стойки и перемещения футболиста.	Подвижные игры с мячом, освоение удара футбольного мяча внутренней стороной стопы по не подвижному мячу с места. Ведение мяча с продвижением вперед змейкой. Остановки мяча. Действие игрока на площадке.
72	1	Удары, остановки, ведение мяча «змейкой» между стойками.	
73	1	Удары, остановки, ведение мяча «змейкой» между стойками.	
74	1	Удары, остановки, ведение мяча.	
75	1	Удары, остановки, ведение мяча «змейкой» между стойками.	
76	1	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
77	1	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге.	
<b>Подвижные игры</b>			
78		«Конники-спортсмены», «Шишки, желуди, орехи» ОРУ ходьба с изменением направления, бег, ходьба	ОРУ. Бег с ускорением, с изменением направления. Игры «Отгадай, чей голосок», «Невод», «Пустое место», «Прокати быстрее мяч», развитие скоростных способностей.
79		«Невод», «пустое место» ОРУ ходьба с изменением направления, бег, ходьба	

80		«Прокати быстрее мяч», «Отгадай, чей голосок» ОРУ ходьба с изменением направления, бег, ходьба	
81		«Вызов номеров», «Невод». ОРУ ходьба с изменением направления, бег, ходьба	ОРУ. Бег с ускорением, с изменением направления. Игры «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Попади в ворота», развитие скоростных способностей.
82		«Мышеловка», «Попади в ворота» ОРУ ходьба с изменением направления, бег, ходьба	
83		Игры с мячом по желанию детей. ОРУ ходьба с изменением направления, бег, ходьба	
84		Игры с мячом по желанию детей. ОРУ ходьба с изменением направления, бег, ходьба	ОРУ. Беговые упражнения. Выбор игры детьми.
85		Игры с мячом по желанию детей. ОРУ ходьба с изменением направления, бег, ходьба	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
86		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ. Специально беговые упражнения. Равномерный бег 4 минуты, игра «Третий лишний» развитие скоростных качеств.
87		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	
88		Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	Специально беговые упражнения. Равномерный бег 5 минут. игра «Третий лишний» развитие скоростных качеств.
89		Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Совушка».	ОРУ. Специально беговые упражнения. Равномерный бег 5 минут, игра «Совушка» развитие координационных движений.. Равномерный бег 6 минут.
90		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	
91		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	Игра «Конники-спортсмены» Игра по станциям.
92		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Равномерный бег 7-8 минут. В подвижных играх развитие скоростных способностей.
93		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера».	
<b>Легкая атлетика</b>			
94		Бег 30 м - зачет	Бег на короткую дистанцию
95		Прыжок в длину с места - зачет	Прыжок в длину с места
96		Совершенствовать технику прыжка через скакалку.	Прыжки через скакалку
97		Тест. Многократные прыжки (до 8 прыжков за раз).	Многократные прыжки
98		Бег 1000 м без учета времени	Бег на выносливость
99		Метание мяча на дальность, расстояние 5 м.	Метание мяча на дальность, на точность, развитие

100		Метание малого мяча на точность отскок от пола и от стены.	глазомера.
101		Прыжки через скакалку 30 секунд.	Прыжки через скакалку
102		Бег на выносливость.	Бег на выносливость

**Тематическое планирование  
3 класс**

№	Кол-во час	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b>			
1.	1	Что такое комплексы физических упражнений.	Знания о комплексах физических упражнений.
2.	1	Особенности физической культуры разных народов.	Знания об особенностях физической культуры разных народов.
3.	1	Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих в Древней Руси.	Занятия физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов древней Руси.
4.	1	Связь соревновательных упражнений с двигательными действиями Древней Руси.	
<b>Легкая атлетика</b>			
5	1	Беседа по Т.Б Повторение перестроения и построения в одну шеренгу.	Равномерный бег, бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Перестроение из шеренги в колонну.
6	1	Бег 30 м. с максимальной скоростью с высокого старта	
7	1	ОРУ, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10 тест	ОРУ. Разновидности ходьбы, Челночный бег 3х10м.
8	1	Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и прыжок в длину с места.
9	1	Техника прыжка в длину с места.	
10	1	Прыжок в длину с места. Тест.	
11	1	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	Бег на выносливость.
12	1	Работа на перекладине.	Подтягивание
13	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2) с расстояния 4-5 м.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, развитие глазомера.
14	1	Бросок мяча снизу двумя руками из положения стоя.	Бросать мяч снизу двумя руками из исходного положения стоя и сидя.
15	1	Бросок мяча двумя руками от головы из положения сидя.	
16	1	Метание малого мяча с места из-за головы.	Метание мяча с места из-за головы.
<b>Подвижные игры</b>			
17	1	Игра «Передал – садись» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба, перестроение в колонны	ОРУ. Бег с ускорением, с изменением направления, разновидности ходьбы. Перестроение в колонну из колонны. Игры «Передал -садись», «Вышибала», развитие скоростных способностей
18	1	Игра «Вышибала» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба, перестроение в колонну по 4.	

19	1	Игра «Перестрелка» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба перестроение в колонну по 4.	ОРУ. Бег с ускорением, с изменением направления, разновидности ходьбы, перестроение из шеренги в колонну по 4. Игры «Перестрелка», «Пустое место», «Третий лишний» развитие скоростных способностей
20	1	Игра «Третий лишний» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба перестроение в колонну по 3.	
21	1	Игра «Прокати быстрее мяч» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба	ОРУ. Бег с ускорением, с изменением направления, разновидности ходьбы, перестроение из шеренги в колонну по 4. Игры «Ловцы и обезьяны», «Белые медведи», «Прокати быстрее мяч» развитие скоростных способностей
22	1	Игра «Ловцы и обезьяны!» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба	
23	1	Игра «Белые медведи» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба перестроение в колонну по 4.	
24	1	Игра «Лиса в курятнике» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба	
25	1	Игра «Караси и щука» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба перестроение в колонну по 3.	ОРУ. Бег с ускорением, с изменением направления, разновидности ходьбы, перестроение из шеренги в колонну по 3 (4). Игры «Лиса в курятнике», «Пустое место», «Караси и щука» «Перестрелка» «Белые медведи» развитие скоростных способностей
26	1	Игра «Пустое место» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба перестроение в колонну по 4.	
27	1	Игра «Перестрелка» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба перестроение в колонну по 4.	
28	1	Игра «Белые медведи» ОРУ ходьба на носках. с высоким подниманием бедра, бег, ходьба	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
29	1	История возникновения акробатики и гимнастики.	История возникновения акробатики и гимнастики.
30	1	Стойка на лопатках согнув ноги, с последующим выпрямлением.	
31	1	Стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на колени	Стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на колени.
32	1	Перекаты назад. Совершенствование кувырка и «мостика».	Перекаты назад, выполнение «мостика»
33	1	Работа на низкой перекладине, вис на согнутых руках, вис завесам одной и завесам двумя.	Подтягивание на низкой перекладине Висы на высокой перекладине
34	1	Зачет. Кувырок вперед.	Кувырок в перед
35	1	Соединение акробатических упражнений.	
36	1	Зачет. Соединение акробатических упражнений.	Соединение акробатических упражнений.
37	1	Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх, вниз.	Лазание по гимнастической стенке
38	1	Кувырок назад с выходом в разные исходные положения	Кувырок назад с выходом в разные исходные положения
39	1	Гимнастический мост из и.п. лежа на спине с последующим переходом в и.п. (лежа на спине)	Гимнастический мост из и.п. лежа на спине
40	1	Подъем туловища за 30 сек. –тест. Прыжок в длину с места.	Подъем туловища за 30 сек.
41	1	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.

42	1	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.
43	1	Кувырок вперед с трех шагов.	Кувырок вперед с трех шагов.
44	1	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.
45	1	Прыжки на скакалках - тест.	Развивать прыгучесть.
46	1	Поднимание согнутых и прямых ног вися на гимнастической стенке.	Поднимание согнутых и прямых ног вися на гимнастической стенке.
47	1	Лазание по наклонной скамейке	Лазание по наклонной скамейке
48	1	Поднимание согнутых и прямых ног вися на гимнастической стенке.	
<b>Спортивные игры</b>			
49	1	История возникновения игры волейбол. Правила игры в волейбол.	История возникновения игры волейбол. Правила игры в волейбол.
50	1	Прямая нижняя передача	Прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя передача мяча.
51	1	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	
52	1	ОРУ для укрепления пальцев рук.	ОРУ для развития силы мышц рук и спины, для укрепления пальцев рук, мышц ног.
53	1	ОРУ для развития силы мышц рук и спины	
54	1	ОРУ для укрепления мышц ног.	
55	1	Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.
56	1	Игра «Не дай мяч водящему»	Игра «Не дай мяч водящему»
57	1	История возникновения игры в футбол»	История возникновения игры в футбол»
58	1	Удар внутренней стороной стопы «щеточкой» по неподвижному мячу с места.	Удар внутренней стороной стопы «щеточкой» по неподвижному мячу с места.
59	1	Удар внутренней стороной стопы «щеточкой» по неподвижному мячу с одного шага, с двух шагов	Удар внутренней стороной стопы «щеточкой» по неподвижному мячу с места.
60	1	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег, прыжки вверх с поворотом в правую, левую сторону	Специальные передвижения футболиста без мяча: прыжки вверх с поворотом в правую, левую сторону.  Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.
61	1	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	
62	1	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>			
63	1	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
64	1	Ведение мяча на месте и с шагом по прямой, по дуге и змейкой	Ведение мяча на месте и с шагом по прямой, по дуге и
65	1	Ведение б/мяча в беге по прямой, по дуге и змейкой.	

			змейкой
66	1	Передача мяча от груди на месте, передвижение приставным шагом, правым левым боком.	Передача мяча от груди на месте, передвижение приставным шагом, правым левым боком.
67	1	Ловля мяча на месте, ведение мяча стоя на месте, ведение по прямой и по дуге.	Ловля мяча на месте, ведение мяча стоя на месте, ведение по прямой и по дуге.
68	1	Ловля мяча с перемещением, ведение по прямой и по дуге.	
69	1	Ведение мяча на месте, ведение по прямой и по дуге.	Ведение мяча на месте, ведение по прямой и по дуге.
70	1	Обводка стоек в передвижении шагом и в медленном темпе.	Обводка стоек в передвижении шагом и в медленном темпе.
71	1	Ловля и передача мяча от груди: после отскока от стены.	
72	1	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом
73	1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Бросок мяча двумя руками от груди с места
74	1	ОРУ для развития мышц рук ног.	ОРУ для развития мышц рук ног.
75	1	Игра «Попади в кольцо»	Игра «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»
76	1	Игра «Гонка баскетбольных мячей»	
<b>Подвижные игры</b>			
77	1	«Конники-спортсмены», «Шишки, желуди, орехи»	ОРУ ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, бег, ходьба, перестроение в колонну по 3. Игры «Невод», «Конники-спортсмены», «Шишки, желуди, орехи»
78	1	«Невод», «Пустое место» ОРУ ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, бег, ходьба, перестроение в колонну по 3.	
79	1	«Прокати быстрее мяч», «Отгадай, чей голосок»	«Прокати быстрее мяч», «Отгадай, чей голосок», «Вызов номеров», развитие двигательных навыков.
80	1	«Вызов номеров», «невод». ОРУ ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, бег, ходьба, перестроение в колонну по 3.	
81	1	«Мышеловка», «Попади в ворота» ОРУ ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, бег, ходьба, перестроение в колонну	ОРУ ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, бег, ходьба, перестроение в колонну по 3. Игры «Мышеловка», «Попади в ворота», развитие двигательных навыков.
82	1	Игры с мячом по желанию детей. ОРУ ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, бег, ходьба, перестроение в колонну	
83	1	Игры с мячом по желанию детей. ОРУ ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, бег, ходьба, перестроение в колонну	Игры по выбору детей
84	1	Игры с мячом по желанию детей. ОРУ ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, бег, ходьба, перестроение в колонну	Игры с мячом по желанию детей. ОРУ ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, бег, ходьба, перестроение в колонну
<b>Кроссовая подготовка</b>			
85	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».
86	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	
87	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м,	



		ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний», «Совушка»
88	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Совушка».	
89	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены», «Третий лишний»
90	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	
91	1	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».
92	1	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера».	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера».
<b>Легкая атлетика</b>			
93	1	Бег 30 м - зачет	Бег на короткие дистанции
94	1	Прыжок в длину с места - зачет	Прыжок в длину с места , прыжки через скакалку
95	1	Совершенствовать технику прыжка через скакалку.	
96	1	Тест. Многократные прыжки (до 8 прыжков за раз).	Многократные прыжки (до 8 прыжков за раз).
97	1	Бег 1000 м -тест	Бег на выносливость
98	1	Метание мяча на дальность, расстояние 5 м.	Метание мяча на дальность, расстояние, развитие глазомера.
99	1	Метание малого мяча в цель.	
100	1	Прыжки через скакалку 30 секунд. тест	Развитие прыгучести.
101	1	Метание мяча в даль	Развитие глазомера.
102	1	Бег на выносливость.	Бег на выносливость

**Тематическое планирование  
4 класс**

№	Кол-во час	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b>			
1.	1	Развитие физической культуры в России. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.	Развитие физической культуры в России. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.
2.	1	Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Правила предупреждения травматизма.	Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Правила предупреждения травматизма.
3.	1	От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать	От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать,

4.	1	Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой	необходимость проведения физической подготовки.
<b>Легкая атлетика</b>			
5	1	Беседа по Т.Б Повторение перестроения и построения в одну шеренгу. Совершенствование техники высокого старта	Инструктаж по Т.Б. перестроение, построение в шеренгу.
6	1	Бег 30 м. с максимальной скоростью с высокого старта. Техника стартового ускорения и финиширования.	Бег 30 м. с максимальной скоростью с высокого старта. Техника стартового ускорения и финиширования.
7	1	ОРУ, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10 тест	ОРУ, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. Челночный бег 3х10 тест
8	1	Прыжок в высоту, с разбега способом перешагивания.	Прыжок в высоту, с разбега способом перешагивания.
9	1	Техника прыжка в длину с места.	Прыжок в длину с места
10	1	Прыжок в длину с места. Тест.	
11	1	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности
12	1	Работа на перекладине.	Подтягивание, развитие силы.
13	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2) с расстояния 4-5 м.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, развитие глазомера.
14	1	Бросок мяча снизу двумя руками из положения стоя.	
15	1	Бросок мяча двумя руками от головы из положения сидя.	Бросок мяча снизу двумя руками из положения стоя, сидя.
16	1	Метание малого мяча с места из-за головы.	Метание малого мяча с места из-за головы.
<b>Подвижные игры</b>			
17	1	Игра «Запрещенное движение», «Передал – садись»	ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение.
18	1	Игра «Подвижная цель», «Вышибала» ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение	Игры «Запрещенное движение», «Передал – садись», «Подвижная цель», «Перестрелка», развитие двигательной активности.
19	1	Игра «Перестрелка», игры с мячом. ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение	
20	1	Игра «Третий лишний», игры с мячом. ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение	ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение.
21	1	Игра «Эстафета с ведением футбольного мяча»	Игры «Третий лишний», «Ловцы и обезьяны», «Подвижная цель», «Перестрелка», развитие двигательной активности.
22	1	Игра «Подвижная цель», «Ловцы и обезьяны!»	
23	1	Игра «Белые медведи», игры с мячом. ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение	
24	1	Игра «Лиса в курятнике» игры с мячом. ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение	ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение.
25	1	Игра «Караси и щука» игры с мячом. ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение	Игра «Белые медведи», «Лиса в курятнике», «Караси и щука», развитие двигательной активности.
26	1	Игра «Пустое место» игры с мячом. ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение	ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба,

27	1	Игра «Перестрелка» игры с мячом. ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение	перестроение. «Пустое место», «Перестрелка», «Белые медведи», развитие
28	1	Игра «Белые медведи» игры с мячом. ОРУ, ходьба на носках, руки в стороны, на поясе, бег. Ходьба, перестроение	двигательной активности, знать правила игры.
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
29	1	История возникновения акробатики и гимнастики. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.	История возникновения акробатики и гимнастики. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.
30	1	Из положения, лежа на спине, стойка, на лопатках согнув ноги, с последующим выпрямлением.	Из положения, лежа на спине, стойка, на лопатках согнув ноги, с последующим выпрямлением.
31	1	Из стойки на лопатках, переворот назад в упор стоя на правом левом колене, левая (правая) назад.	Переворот назад в упор стоя на правом левом колене, левая (правая) назад.
32	1	Перекаты назад. Совершенствование кувырка и «мостика».	Перекаты назад. Совершенствование кувырка и «мостика»,
33	1	Мост из положения, лежа на спине, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.
34	1	Зачет. Кувырок вперед, назад, гимнастический мост.	Кувырок вперед, назад, гимнастический мост.
35	1	Соединение акробатических упражнений. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.	
36	1	Зачет. Соединение акробатических упражнений. Из упора присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	Соединение акробатических упражнений. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.
37	1	Работа на низкой перекладине, вис на согнутых руках, вис завесам одной и завесам двумя.	Работа на низкой перекладине, вис на согнутых руках, вис завесам одной и завесам двумя, на высокой перекладине.
38	1	Работа на низкой перекладине. Висы, перевороты, перемахи.	
39	1	Гимнастический мост из и.п. лежа на спине с последующим переходом в и.п. (лежа на спину)	Гимнастический мост, развитие гибкости.
40	1	Подъем туловища за 30 сек. –тест. Вращение обруча.	Подъем туловища за 30 сек. –тест. Вращение обруча.
41	1	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.
42	1	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.	Развитие прыгучести.
43	1	Кувырок вперед с трех шагов.	Кувырок вперед с трех шагов.
44	1	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.	Прыжки на месте через скакалку с изменением скоростью ее вращения.
45	1	Прыжки на скакалках - тест.	
46	1	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.
47	1	Лазание по наклонной скамейке	Лазание по наклонной скамейке.
48	1	Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической	

		стенке.	
<b>Спортивные игры</b>			
49	1	История возникновения игры волейбол. Правила игры в волейбол.	История возникновения игры волейбол. Правила игры в волейбол.
50	1	Прямая нижняя передача, прием и передача мяча.	Прямая нижняя передача, прием и передача мяча. Правила игры на площадке.
51	1	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	
52	1	ОРУ для укрепления пальцев рук, игры на материале волейбола.	ОРУ для укрепления пальцев рук, игры на материале волейбола.
53	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении.	Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении. Передача мяча различными способами, правила игры на площадке в волейбол
54	1	Передача мяча различными способами, игра «пионербол»	
55	1	Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.	
56	1	Игра «Не дай мяч водящему»	Развитие ловкости
57	1	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	Техника удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Правила игры в футбол на площадке.
58	1	Совершенствование техники удара по катящему мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	
59	1	Удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с одного шага, с двух шагов	Удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с одного шага, с двух шагов, Специальные передвижения футболиста без мяча.
60	1	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег, прыжки вверх с поворотом в правую, левую сторону	
61	1	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	
62	1	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>			
63	1	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
64	1	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	Техника ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения, стоя на месте и при передвижении. Правила игры в баскетбол на площадке.
65	1	Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении..	
66	1	Передача мяча от груди на месте, передвижение приставным шагом, правым левым боком.	Передача мяча от груди на месте, передвижение приставным шагом, правым левым боком.
67	1	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	Техника ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью, бросок мяча в корзину. Правила игры в баскетбол на площадке.
68	1	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	

69	1	Ведение мяча и передача партнеру. Бросок мяча в корзину.	Ведение мяча, обводка стоек в передвижении шагом и в медленном темпе.
70	1	Обводка стоек в передвижении шагом и в медленном темпе.	
71	1	Ловля и передача мяча от груди: после отскока от стены.	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом
72	1	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом	
73	1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Бросок мяча в корзину
74	1	Подвижные игры на материале баскетбола.	Подвижные игры на материале баскетбола. Знать правила игры, «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»
75	1	Игра «Попади в кольцо»	
76	1	Игра «Гонка баскетбольных мячей»	

#### Подвижные игры

77	1	«Конники-спортсмены», «Шишки, желуди, орехи»	Знать правила подвижных игр, развивать двигательную активность,
78	1	«Невод», «пустое место»	
79	1	«Прокати быстрее мяч», «Отгадай, чей голосок»	Воспитывать дружеские взаимоотношения в коллективе.
80	1	«Вызов номеров», «невод».	Знать правила подвижных игр, развивать двигательную активность, Воспитывать дружеские взаимоотношения в коллективе.
81	1	«Мышеловка», «Попади в ворота»	
82	1	Игры с мячом по желанию детей.	
83	1	Игры с мячом по желанию детей.	
84	1	Игры с мячом по желанию детей.	

#### Кроссовая подготовка

85	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Предупреждаю».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Предупреждаю», «Белые медведи» развивать двигательную активность
86	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Белые медведи».	
87	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний», «Мяч капитану» развивать двигательную активность
88	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Мяч капитану».	
89	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены», «Третий лишний». развивать двигательную активность
90	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	
91	1	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Равномерный бег 7-8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки», «Вызов номеров», развивать двигательную активность
92	1	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера».	

#### Легкая атлетика

93	1	Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Бег 30 м - зачет	Бег на короткие дистанции, развитие физических качеств.
94	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места - зачет	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места
95	1	Совершенствовать технику прыжка через скакалку 30 сек.- тест.	Прыжки через скакалку, развитие прыгучести, координационных способностей.
96	1	Челночный бег 3х10 тест	
97	1	Контрольное упражнение для проведения развития выносливости Бег 1000 м -тест	Бег на выносливость
98	1	Метание мяча на дальность, расстояние 5 м.	Метание мяча, развитие глазомера.
99	1	Метание малого мяча в цель.	
100	1	Прыжки через скакалку в тройках.	Прыжки через скакалку в тройках.
101	1	Метание мяча вдаль	Метание мяча вдаль
102	1	Бег на выносливость.	Бег на выносливость.

#### **8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса представлено на сайте школы (размещены на сайте школы <http://www.uischool12.1bihost.ru> «Сведения об образовательной организации/ Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса»).