

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ООШ №23

РАССМОТРЕНО ШМО
Учителей начальной школы

Ашотия Л.Н.
Протокол №1
от «28»08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

Наумова А.А.
Протокол №1
от «29» 08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУООШ № 23

Насущный В.В..
Протокол №1
от «29» 08.2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с нарушением интеллекта
(вариант 1)

По адаптивной физической культуре

Уровень образования (класс), начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов 405

Программа разработана в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

На основе «Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением интеллекта (вариант1) МБОУООШ №23

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с нарушениями интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушениями интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка, знать причины, вызвавшие умственную отсталость, уровень развития двигательных возможностей, характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана МБОУ СОШ № 15 им. Гусева В.В. для обучающихся с нарушениями интеллекта.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 405 часов. В 1 классе 99 ч, 3 ч в неделю, 33 учебных недели. Во 2 классе 102 ч., 3 ч. в неделю, 34 учебных недели. В 3 классе 102 ч., 3 ч. в неделю, 34 учебных недели. В 4 классе 102 ч., 3 ч. в неделю, 34 учебных недели.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег

на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс

(3 часа в неделю, всего 99 часов)

№	Тема	Предметные результаты
Раздел: «Основы знаний о физической культуре» 3 часа		
<u>1</u>	<u>Понятие о физической культуре.</u> Введение в физкультуру. ТБ на уроках, правила поведения.	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
<u>2</u>	ТБ на уроках, правила поведения.	
3	Требования к спортивной одежде. Строевые упражнения.	
Раздел: «Способы двигательной деятельности» 5 часов		
4	Осанка и здоровье. Безопасность на уроках ФК.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
5	Зарядка школьника. ОРУ по утрам.	
6	Повторить комплекс упражнений УГГ.	
7	Урок-игра. «Добрые упражнения». Комплекс гигиенической гимнастики.	
8	Челночный бег 3*10м .Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением вперед и назад.	

Раздел «Легкая атлетика» 8 часов.		
9	Бег. Беговые упражнения.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
10	Бег. Беговые упражнения.	
11	Бег. Беговые упражнения.	
12	Бег. Беговые упражнения.	
13	Прыжки.	
14	Прыжки.	
15	Прыжки.	
16	Прыжки.	
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» 10 часов.		
17	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
18	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	
19	Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки».	
20	Подвижные игры с прыжками	
21	Подвижные игры с прыжками	
22	Подвижные игры с прыжками	
23	Комплекс УГ. Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Волк во рву».	
24	Урок - путешествие «Страна здоровья». Прыжки в длину с места.	
25	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	

26	« Утренняя зарядка её значение для организма человека» Урок - игра. «Школа мяча»,	
2 четверть		
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» 14 часов.		
27	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. Повторить ТБ на уроках ФК.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
28	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.	
29	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.	
30	Упоры и висы на низкой перекладине.	
31	Упоры и висы на низкой перекладине.	
32	Упоры и висы на низкой перекладине.	
33	Лазание по гимнастической стенке.	
34	Лазание по гимнастической стенке.	
35	Лазание по гимнастической стенке.	
36	Лазание и перелазание.	
37	Лазание и перелазание.	
38	Лазание и перелазание.	
39	Лазание и перелазание.	
40	Лазание и перелазание.	
3 четверть		
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» 14 часов.		
41	Правила безопасного поведения на уроках в зале. Инструктаж по т.б. Организующие команды. «Вольно!». «Равняйся!», «Смирно!»	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и

42	<u>Основы знаний</u> : «Названия снарядов и гимнастических элементов». Организующие команды « Шагом марш!», «На месте!», « Группа стой!».	акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Называть основные виды стоек, упоров и севов и др Уметь выполнять технику разученных стоек, севов, упоров ,приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Выполнять акробатические комбинации из ранее освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
43	Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком на право, прыжком налево». Игра « Смена мест»	
44	« <i>Личная гигиена, её основные процедуры</i> », ОРУ на осанку. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении. Основные виды стоек.	
45	<u>Основы знаний</u> : «Правила личной гигиены на уроках физкультуры». Комплекс утренней гимнастики. Основные виды севов.	
46	ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Перекаты на спину лежа на животе. Игры «Мышеловка», « День и ночь»,	
47	Группировки.	
48	Группировки.	
49	Группировки.	
50	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом.	
51	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом.	

52	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Игры и эстафеты с предметами.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке.
53	Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. Подвижные игры с элементами акробатики.	
54	Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. Подвижные игры с элементами акробатики.	
Раздел: «Подвижные игры на материале гимнастики» 6 часов.		
55	Подвижные игры «Бой петухов», «Тройка».	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
56	Подвижные игры «Раки», «Совушка».	
57	Подвижные игры «Море волнуется»,	
58	Подвижные игры «Удержись на месте».	
59	Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой».	
60	Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча».	
Раздел: «Подвижные игры на материале спортивных игр» 6 часов.		
61	Подвижные игры «Точная передача», «Охотники и утки».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
62	Подвижные игры «Вышибала», «Мяч капитанам».	Осваивать технические действия из спортивных игр.
63	Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай».	Моделировать технические действия в игровой

64	Подвижные игры «Достань мяч», ведение мяча правой и левой ногой.	деятельности <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
65	Подвижные игры « Перестрелка».	
66	Эстафета с мячом.	
4 четверть		
Раздел: «Легкая атлетика» 15 часов		
67	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	<i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать технику бросков большого мяча.</i> <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
68	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	
69	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	
70	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	
71	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель.	
72	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	
73	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	
74	Эстафеты.	
75	Эстафеты.	
76	Эстафеты.	

77	Бег с изменением направления и длины шага.	
78	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	
79	Бег, в равномерном темпе до 6 мин. С переходом на ходьбу.	
80	Метание малого мяча с места на дальность.	
81	Метание малого мяча с места на дальность.	
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» 18часов.		
82	Подвижные игры с мячом «Точно в цель»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
83	Подвижные игры с мячом «Кто дальше?»	
84	Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч».	
85	Урок-игра. «Охотники и куропатки».	
86	Урок-игра. «Палочка под ногами».	
87	Разучивать игру «Удочка».	
88	Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч».	
89	Подвижные игры с мячом «Точно в цель»	
90	Подвижные игры «Достань мяч»	
91	Подвижные игры «Раки», «Совушка».	
92	Подвижные игры с прыжками	
93	Подвижные игры «Салки»	
94	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	
95	Подвижные игры с мячом.	
96	Эстафеты «Кто быстрее»	

97	Эстафеты с прыжками, бегом, лазанием.	
98	Эстафеты с инвентарем (мяч, обруч, кегли, скакалки)	
99	Игра «мяч в ворота».	

2 КЛАСС

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

№	Тема	Предметные результаты
Раздел: «Основы знаний о физической культуре» 1 час.		
1	Древнегреческие Олимпийские игры. Легенды и мифы об их зарождении (теория).	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.		
2	Основы личной гигиены. Процедуры в режиме дня (теория).	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Раздел: «Легкая атлетика» 18 часов.		
3	Бег с высоким подниманием бедра. ТБ.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений.
4	Длительный бег. Бег с высоким подниманием бедра.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
5	Длительный бег с ускорением.	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
6	Длительный бег с ускорением.	<i>Осваивать</i> универсальные

7	Спринтерский бег.	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
8	Спринтерский бег.		
9	Бег 30 м.		
10	Бег 30 м.		
11	Бег 60 м.		
12	Бег 60 м.		
13	Бег 100 м.		
14	Прыжки на месте и с поворотом на 90 ⁰ и 180 ⁰ .		
15	Прыжки по разметкам		
16	Прыжок в длину с места		
17	Прыжок в длину с места		
18	Метание малого мяча.		
19	Метание малого мяча.		
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» 8 часов.			
20	Подвижные игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».		<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
21	Подвижные игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».		<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание

22	Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома».	подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
23	Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома».	<i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</i>
24	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
25	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
26	Подвижные игры «Мышеловка», «Кто быстрее?».	<i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
27	Подвижные игры «Мышеловка», «Кто быстрее?».	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
Раздел: «Основы знаний о физической культуре» 1 час.		
28	Характеристика основных физических качеств.	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <i>Характеризовать</i> показатели физического развития. <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки. <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.		
29	Значение утренней гигиенической гимнастики.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики» 9 часов.		
30	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
31	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
32	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
33	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	<i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
34	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч», «Пробеги сквозь обруч».	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
35	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч», «Пробеги сквозь обруч».	<i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.
36	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
37	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	
38	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» 10 часов.		
39	Строевая подготовка. ТБ.	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
40	Строевая подготовка.	

41	Строевая подготовка.	<i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
42	Лазание по гимнастической стенке.	
43	Лазание по гимнастической стенке.	
44	Лазание по канату в два и три приема.	
45	Лазание по канату в два и три приема.	
46	Лазание по канату в два и три приема.	
47	Равновесие на бревне с перешагиванием предметов.	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
48	Равновесие на бревне с перешагиванием предметов.	

Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 1 час.		
49	Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.		
50	Характеристика здорового образа жизни	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» 20 часов		
51	Стойка на лопатках.	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.
52	Стойка на лопатках.	
53	Стойка на лопатках.	
54	кувырок вперед в группировке.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
55	кувырок вперед в группировке.	

56	кувырок вперед в группировке.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
57	кувырок вперед в группировке.	
58	Вис на согнутых руках.	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
59	Вис на согнутых руках.	
60	Вис, стоя спереди, сзади.	
61	Вис завесом одной, обеими ногами.	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
62	Вис завесом одной, обеими ногами.	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
63	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
64	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
65	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	<i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
66	Упражнение в равновесии.	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
67	Упражнение в равновесии.	
68	Упражнение в равновесии.	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.
69	«Мост» из положения лежа на спине.	
70	«Мост» из положения лежа на спине.	

Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр». 9 часов.		
71	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	<i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
72	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности
73	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
74	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
75	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	<i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
76	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
77	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.
78	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	
79	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	

Раздел: «Основы знаний о физической культуре» 1 час.		
80	Миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.		
81	Формы осанки.	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития.
Раздел: «Легкая атлетика». 17 часов.		
82	Бег с изменением темпа. ТБ.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений.
83	Бег с изменением темпа.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
84	Прыжки через препятствия	
85	Прыжки через препятствия	
86	Прыжки по разметкам	
87	Прыжки по разметкам	
88	Прыжок в длину с места.	
89	Прыжок в длину с места.	
90	Прыжок в длину с места.	
91	Прыжок в высоту с прямого разбега.	
92	Прыжок в высоту с прямого разбега.	
93	Прыжок в высоту с прямого разбега.	
94	Метание набивного мяча.	
95	Метание набивного мяча.	
96	Метание малого мяча.	
97	Метание малого мяча.	
98	Метание малого мяча.	

		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. <i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
Раздел: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики». 4 часа.		
99	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
100	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.
101	Подвижные игры с прыжками «Через	<i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

	ручеек», «Кто дальше прыгнет».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
102	Подвижные игры с прыжками «Цапля», «Переправа».	

3 КЛАСС

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ п/п	Тема и задачи урока	Предметные результаты
1 четверть		
Раздел: «Основы знаний о физической культуре». 1 час.		
1	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория)	Ознакомить с физическими упражнениями, их разновидностями и правилами выполнения. Ознакомление с правилами о личной гигиене. Повторить ТБ при занятиях легкой атлетикой.
Раздел «Способы самостоятельной деятельности». 1 час.		
2	Виды закаливания (теория).	Рассказать о видах закаливания.
Раздел: «Легкая атлетика». 18 часов.		
3	Бег с высокого старта. ТБ.	Научить строевым упражнениям (расчет на месте, построение в две шеренги). Обучить бегу с высокого старта; прыжку с места, метанию на дальность. Развивать общую выносливость, силу мышц.
4	Бег с высокого старта.	Научить строевым упражнениям (расчет на месте,

		построение в две шеренги). Обучить бегу с высокого старта; прыжку с места, метанию на дальность. Развивать общую выносливость, силу мышц.
5	Бег на короткие дистанции.	Бег по 30,60,100 метров. Развитие выносливости, быстроты.
6	Бег на короткие дистанции.	Бег по 30,60,100 метров. Развитие выносливости, быстроты.
7	Длительный бег.	Бег 1000 метров в равномерном темпе. Учить контролировать ЧСС пульс.
8	Длительный бег.	Бег 1000 метров в равномерном темпе. Учить контролировать ЧСС пульс.
9	Сдача контрольного норматива. Бег 1000 метров.	Принять тест 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений на восстановление ЧСС и дыхания.
10	Прыжок в длину с места.	Повторить прыжки в длину с места. Развитие прыгучести.
11	Прыжок в длину с места.	Совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие прыгучести.
12	Прыжок в длину с места.	Совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие прыгучести.
13	Прыжок в длину с места.	Закрепить прыжки в длину с места. Развитие прыгучести.

		Контрольный тест прыжок в длину с места.
14	Прыжок в длину с разбега.	Обучить прыжку в длину с разбега. Развитие прыгучести.
15	Прыжок в длину с разбега.	Повторить прыжок в длину с разбега. Развитие прыгучести.
16	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Развитие прыгучести.
17	Прыжок в длину с разбега.	Закрепить прыжок в длину с разбега. Развитие прыгучести.
18	Метания на дальность и в цель.	Повторить метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
19	Метания на дальность и в цель.	Закрепить метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
20	Метания на дальность и в цель.	Контрольный урок-метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» 8 часов.		
21	Подвижные игры «Защита укрепления», «Стрелки».	
22	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Круговая охота».	
23	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Круговая охота».	
24	Подвижные игры «Капитаны», «Бездомный заяц».	
25	Подвижные игры «Капитаны», «Бездомный заяц».	
26	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Ловля бабочек».	
27	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	
28	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	

2 четверть		
Раздел: «Основы знаний о физической культуре» 1 час.		
29	Спортивные игры.	Ознакомить детей со спортивными играми.
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.		
30	Элементарные соревнования в развитии физических качеств.	
Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики» 7 часов.		
31	Подвижные игры «Парашютисты», «Гонки мячей по кругу».	
32	Подвижные игры «Парашютисты», «Гонки мячей по кругу».	
33	Подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	
34	Подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	
35	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	
36	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	
37	Подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» 12 часов.		
38	Кувырок вперед-назад. ТБ.	Повторить ТБ на уроках гимнастики. Обучить кувырку вперед назад.
39	Кувырок вперед-назад.	Совершенствовать кувырок вперед назад. Развитие гибкости.
40	Кувырок вперед-назад.	Совершенствовать кувырок вперед назад. Развитие гибкости.
41	Кувырок вперед-назад.	Развитие гибкости. Закрепить кувырок вперед назад.

42	Мост из положения, лежа на спине.	Развитие гибкости. Обучить «мосту» из положения, лежа на спине.
43	Мост из положения, лежа на спине.	Развитие гибкости. Повторить и закрепить «мост» из положения, лежа на спине.
44	Мост из положения, лежа на спине.	Развитие гибкости. Контрольный тест «мост» из положения, лежа на спине.
45	Стойка на лопатках.	Совершенствование стойки на лопатках. Развитие координации, равновесия.
46	Стойка на лопатках.	Закрепление стойки на лопатках. Развитие координации, равновесия.
47	Стойка на лопатках.	Закрепление стойки на лопатках. Развитие координации, равновесия.
48	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. Обучить прыжкам на скакалке.
49	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.
3 четверть		
Раздел: «Основы знаний о физической культуре» 1 час.		
50	Физическая культура у древних народов Руси, связь её содержания с трудовой деятельностью человека.	Ознакомить детей с историей физической культуры.
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.		
51	Комплекс общеразвивающих упражнений для развития	

	основных физических качеств.	
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» 22 часа.		
52	Лазание по канату в два и три приема.	Повторить лазание по канату в 2 и 3 приема. Развитие силы, выносливости и координации движений.
53	Лазание по канату в два и три приема.	Совершенствовать лазание по канату в 2 и 3 приема. Развитие силы, выносливости и координации движений.
54	Лазание по канату в два и три приема.	Развитие силы, выносливости и координации движений. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.
55	Лазание по канату в два и три приема.	Развитие силы, выносливости и координации движений. Зачет лазание по канату в два и три приема.
56	Лазание по канату в два и три приема.	Развитие силы, выносливости и координации движений. Зачет лазание по канату в два и три приема.
57	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Развитие координации движения. Обучить передвижению и поворотам на гимнастическом бревне.
58	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Развитие координации движения. Повторить передвижению и поворотам на гимнастическом бревне.
59	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Развитие координации движения.

		Совершенствовать передвижение и повороты на гимнастическом бревне.
60	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Развитие координации движения. Совершенствовать передвижение и повороты на гимнастическом бревне.
61	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Развитие координации движения. Закрепить передвижение и повороты на гимнастическом бревне. Выполнение комбинации на оценку.
62	Подтягивание на перекладине, отжимания.	Мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине. Развитие силы
63	Подтягивание на перекладине, отжимания.	Мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине. Развитие силы.
64	Акробатика. Отжимание в упоре лежа.	Повторение строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый второй. Повторение кувырка вперед-назад, совершенствование стойки на лопатках, согнув ноги, перекаты. Обучение технике отжимания в упоре лежа.
65	Акробатика. Отжимание в упоре лежа.	Повторение строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый второй. Повторение кувырка вперед-назад, совершенствование стойки на лопатках, согнув ноги, перекаты. Обучение технике отжимания в упоре лежа.

66	Стойка на лопатках.	Закрепление стойки на лопатках. Развитие координации, равновесия.
67	Стойка на лопатках.	Закрепление стойки на лопатках. Развитие координации, равновесия.
68	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.
69	Комбинация из акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост).	Закрепить пройденный материал. Развитие гибкости и координации движения.
70	Комбинация из акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост).	Закрепить пройденный материал. Развитие гибкости и координации движения.
71	Комбинация из акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост).	Закрепить пройденный материал. 2.Развитие гибкости и координации движения.
72	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.
73	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.
Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр» 7 часов.		
74	Ловля и передача мяча.	Повторение техники перемещения, стойка баскетболиста, остановки прыжком, повороты. Обучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча, закрепление через эстафеты.
75	Передача мяча.	Комплекс упражнений с набивным мячом (передача в беге, различные броски и

		подкидывания). Обучение техники передачи мяча в движении. Двухсторонняя игра.
76	Ведение и передача мяча.	Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом. Обучение технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.
77	Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом для развития плечевого пояса. Обучать стойке игрока и перемещению в стойке. Обучать передаче мяча сверху двумя руками.
78	Прием и передача мяча.	Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Повторить прием и передачу мяча в парах через сетку.
79	Прием и передача мяча.	Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Повторить прием и передачу мяча в парах через сетку.
80	Двусторонняя игра.	Бег 2 минуты. Повторить правила игры «Пионербол». Игра на победителя.
4 четверть		
Раздел: «Основы знаний о физической культуре» 1 час.		
81	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Дневник самоконтроля.
Раздел «Способы самостоятельной деятельности» 1 час.		

82	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	Научить детей следить за ЧСС.
Раздел: «Легкая атлетика» 17 часов.		
83	Бег на короткие дистанции.	Бег по 30,60,100 метров. Развитие выносливости, быстроты.
84	Бег на короткие дистанции.	Бег по 30,60,100 метров. Развитие выносливости, быстроты.
85	Челночный бег 3*10 метров.	Сдача норматива челночный бег 3*10. Развитие быстроты.
86	Челночный бег 3*10 метров.	Сдача норматива челночный бег 3*10. Развитие быстроты.
87	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания рук из упора лежа. Повторения прыжка в высоту.
88	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания рук из упора лежа. Закрепление прыжка в высоту.
89	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания рук из упора лежа. Закрепление прыжка в высоту.
90	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания рук из упора лежа. Зачет прыжок в высоту.
91	Метания на дальность и в цель.	Обучить метанию малого мяча в цель и на

		дальность. Развитие меткости.
92	Метания на дальность и в цель.	Повторить метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
93	Метания на дальность и в цель.	Закрепить метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
94	Метания на дальность и в цель.	Закрепить метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
95	Метания на дальность и в цель.	Контрольный урок-метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
96	Беговые упражнения.	Бег 60 и 100 метров. Развитие быстроты и скорости.
97	Беговые упражнения.	Бег 400 метров. Развитие быстроты и скорости.
98	Эстафетный бег.	
99	Эстафетный бег.	
Раздел: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» 3 часа		
100	Ведение мяча между предметами и обводка предметов.	Развить чувство коллективизма.
101	Ведение мяча между предметами и обводка предметов.	Развить чувство коллективизма.
102	Остановка мяча.	Развить чувство коллективизма.

4 КЛАСС

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ п/п	Тема и задачи урока	Предметные результаты
1 четверть		
Раздел: «Знания о физической культуре» 1 час.		
1	ТБ на уроках физической культуры	Вспомнить ТБ.
Раздел «Способы физкультурной деятельности» 1 час.		
2	Оказание первой медицинской помощи.	Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.
Раздел: «Легкая атлетика» 18 часов.		
3	Бег с высокого старта.	Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги). Повторить бег с высокого старта. Развивать общую выносливость, силу мышц.
4	Бег с высокого старта.	Повторить строевые упражнения (расчет на месте, построение в две шеренги). Повторить бег с высокого старта. Развивать общую выносливость, силу мышц.
5	Бег на короткие дистанции.	Бег по 30,60,100 метров. Развитие выносливости, быстроты.
6	Бег на короткие дистанции.	Бег по 30,60,100 метров. Развитие выносливости, быстроты.
7	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	Обучить низкому старта, стартовому ускорению,

		финишированию.
8	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	Повторить низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.
9	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	Совершенствовать низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.
10	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	Закрепить низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.
11	Прыжок в длину с места.	Совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие прыгучести.
12	Прыжок в длину с места.	Совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие прыгучести.
13	Прыжок в длину с места.	Закрепить прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. Контрольный тест прыжок в длину с места.
14	Прыжок в длину с места.	Закрепить прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. Контрольный тест прыжок в длину с места.
15	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Развитие прыгучести.
16	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Развитие прыгучести.
17	Прыжок в длину с разбега.	Закрепить прыжок в длину с разбега. Развитие прыгучести.
18	Прыжок в длину с разбега.	Закрепить прыжок в длину с разбега.

		Развитие прыгучести.
19	Метания на дальность и в цель.	Повторить метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
20	Метания на дальность и в цель.	Закрепить метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» 8 часов.		
21	Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	
22	Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	
23	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	
24	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	
25	Подвижные игры «Воробы вороны», «Наперегонки».	
26	Подвижные игры «Воробы вороны», «Наперегонки».	
27	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	
28	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	
2 четверть		
Раздел: «Знания о физической культуре». 1 час.		
29	История развития физической культуры в России в 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Ознакомить детей с историей физической культурой в нашей стране.
Раздел «Способы физкультурной деятельности» 1 час.		

30	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.	Научить детей записывать свои данные, и упражнения.
Раздел «Подвижные игры с элементами гимнастики» 7 часов.		
31	Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение».	
32	Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение».	
33	Подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».	
34	Подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».	
35	Подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».	
36	Подвижные игры «Эстафеты».	
37	Подвижные игры «Эстафеты».	
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» 12 часов.		
38	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Развитие координации движения. Закрепить передвижение и повороты на гимнастическом бревне.
39	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Развитие координации движения. Закрепить передвижение и повороты на гимнастическом бревне.
40	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Развитие координации движения. Закрепить передвижение и повороты на гимнастическом бревне. Выполнение комбинации на оценку.
41	Лазание по канату в два и три приема.	Совершенствовать лазание по канату в 2 и 3

		приема. Развитие силы, выносливости и координации движений.
42	Лазание по канату в два и три приема.	Развитие силы, выносливости и координации движений. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.
43	Лазание по канату в два и три приема.	Развитие силы, выносливости и координации движений. Закрепить лазание по канату в 2 и 3 приема.
44	Стойка на лопатках.	Закрепление стойки на лопатках. Развитие координации, равновесия.
45	Стойка на лопатках.	Закрепление стойки на лопатках. Развитие координации, равновесия.
46	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.
47	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.
48	Мост из положения, лежа на спине.	Развитие гибкости. Повторить и закрепить «мост» из положения, лежа на спине.
49	Мост из положения, лежа на спине. Задачи урока:	Развитие гибкости. Контрольный тест «мост» из положения, лежа на спине.

3 четверть		
Раздел: «Знания о физической культуре» 1 час.		
50	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.	Обучить детей оказанию первой помощи при ушибах, царапинах и ссадинах.
Раздел «Способы физкультурной деятельности» 1 час.		
51	Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» 22 часа.		
52	Кувырок вперед-назад.	Повторить ТБ на уроках гимнастики. Обучить кувырку вперед назад.
53	Кувырок вперед-назад.	Совершенствовать кувырок вперед назад. Развитие гибкости.
54	Кувырок вперед-назад.	Развитие гибкости. Закрепить кувырок вперед назад.
55	Кувырок вперед-назад.	Развитие гибкости. Закрепить кувырок вперед назад.
56	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Обучить опорному прыжку через гимнастического козла. Развитие прыгучести и гибкости.
57	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Повторить и совершенствовать опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие прыгучести и гибкости.
58	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие прыгучести и гибкости.

59	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Контрольный тест опорного прыжка через гимнастического козла. Развитие прыгучести и гибкости.
60	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие прыгучести и гибкости.
61	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Закрепить опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие прыгучести и гибкости.
62	Из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади.	Обучить из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Развитие гибкости и ловкости.
63	Из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади.	Повторить из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Развитие гибкости и ловкости.
64	Из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади.	Закрепить из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Развитие гибкости и ловкости.
65	Из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади.	Зачет - из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади. Развитие гибкости и ловкости.
66	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.
67	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Развитие ловкости, быстроты, прыгучести. Повторить и закрепить прыжки на скакалке.
68	Мост из положения, лежа на спине.	Развитие гибкости. Повторить и закрепить «мост»

		из положения, лежа на спине.
69	Мост из положения, лежа на спине.	Развитие гибкости. Контрольный тест «мост» из положения, лежа на спине.
70	Стойка на лопатках.	Закрепление стойки на лопатках. Развитие координации, равновесия.
71	Стойка на лопатках.	Закрепление стойки на лопатках. Развитие координации, равновесия.
72	Выполнение акробатических комбинаций.	Развитие равновесия и координации движения.
73	Выполнение акробатических комбинаций.	Развитие равновесия и координации движения.
Раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр» 7 часов.		
74	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Развитие коллективизма.
75	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	Обучить броску мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Развитие коллективизма.
76	Ведение и передача мяча.	Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом. Совершенствование технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.
77	Ведение и передача мяча.	Комплекс упражнений в беге с баскетбольным мячом. Совершенствование технике ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.
78	Ведение и передача мяча.	Комплекс упражнений в беге с баскетбольным

		мячом. Закрепление техники ведения мяча и передача мяча правой, левой рукой, выполнение различных комбинаций.
79	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
80	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
4 четверть		
Раздел: «Знания о физической культуре» 1 час.		
81	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	
Раздел «Способы физкультурной деятельности». 1 час.		
82	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.	
Раздел: «Легкая атлетика» 17 часов.		
83	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. Закрепление прыжка в высоту.
84	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. Закрепление прыжка в высоту.
85	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. Закрепление прыжка в высоту.
86	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа.

		Зачет прыжков в высоту.
87	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. Повторения прыжка в высоту.
88	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	Комплекс упражнений на скакалках. Повторение сгибания и разгибания руки из упора лежа. Закрепить прыжок в высоту.
89	Беговые упражнения.	Бег 60 и 100 метров. Развитие быстроты и скорости.
90	Беговые упражнения.	Бег 60 и 100 метров. Развитие быстроты и скорости.
91	Беговые упражнения.	Бег 400 метров. Развитие быстроты и скорости.
92	Беговые упражнения.	Бег 400 метров. Развитие быстроты и скорости.
93	Беговые упражнения.	Бег 1000метров. Развитие быстроты и скорости.
94	Беговые упражнения.	Бег 1000метров. Развитие быстроты и скорости.
95	Метания на дальность и в цель.	Повторить метанию малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
96	Метания на дальность и в цель.	Закрепить метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие меткости.
97	Метания на дальность и в цель.	Совершенствовать метание малого мяча в цель и

		на дальность. Развитие меткости.
Раздел: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» 6 часов.		
98	Прием и передача мяча.	Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Повторить прием и передачу мяча в парах через сетку.
99	Двусторонняя игра.	Бег 2 минуты. Повторить правила игры «Пионербол». Игра на победителя.
100	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	Обучить владению мячом. Развить командные способности.
10	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	Закрепить владение мячом. Развить командные способности.
102	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	Закрепить владение мечом. Развить чувство коллективизма.

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Инвентарь:

- Мячи, маты, скакалки, обручи, кегли
- Баскетбольные кольца
- Гимнастическая стенка
- Перекладина
- Гантели
- Гимнастическая скамейка

Согласовано

Протокол заседания МО
учителей начальных классов

от _____ 2016 г № 1

Руководитель МО _____ (Н.Б.Шевченко)

Согласовано

Зам.директора по УВР

_____ (К.Н.Овсебян)

«__» _____ 2016 г