

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16 имени Г.К. Жукова
станции Ильинской
муниципального образования Новопокровский район**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08 2022 года протокол № 2
Председатель _____ /Горбунова В.И./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре**

Уровень образования (класс): **основное общее образование (1-4 классы)**

Количество часов: **372 часа (3 часа в неделю для 2-4 классов, 2 часа в неделю для 1 класса)**

Учитель **Блудова Анна Сергеевна, Евдокимов Виктор Вениаминович**

Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС ОВЗ основного общего образования примерной основной общеобразовательной программы по физической культуре по УМК Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы», авторской программы Лях В.И. «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2014

I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

II. Личностные результаты

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и много конфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины-России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных

спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов–участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к

разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему

здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

III. Образовательные задачи

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы-обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

IV. Воспитательные задачи.

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.
2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.
4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и

совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,

укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,

профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уметь:

Легкая атлетика: описывать технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений; демонстрировать беговые, прыжковые, метательные навыки; применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств.

Гимнастика: различать предназначение каждого из видов гимнастики, четко выполнять строевые приемы, описывать технику Общеразвивающие упражнения, составлять гимнастические комбинации, акробатические комбинации.

Спортивные игры: применять на практике основные приемы игры, уметь применять тактики игры, описывать технику игровых приемов, соблюдать правила игры, использовать игровые упражнения для развития координационных способностей.

Двигательные умения, навыки и способности: В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с

места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). В подвижных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благо- приятные условия для раскрытия и

развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1—4, 5—9 и 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

**Содержание адаптированной программы для детей с ОВЗ
в 1 классе (66 часов)**

1. Основы знаний о физической культуре.
Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2. Гимнастика.
Основная стойка.
3. Строевые упражнения.
Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».
4. Общеразвивающие упражнения без предметов.
Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.
Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
6. Элементы акробатических упражнений.
Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.
7. Лазанье.
Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
8. Висы.
Упор в положении присев и лежа на матах.
9. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.
10. Ходьба. Ходьба по заданному направлению в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.
11. Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м - бег, 15 - ходьба).

12.Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

13.Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.

14.Лыжная подготовка (по выбору).

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

15.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

16.Игры.

а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». б) Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». г) Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит». е) Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

2 класс (102 часа)

1. Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из

колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

6. Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

7. Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

8. Висы.

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

9. Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

10. Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.

11. Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

12. Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега).

13.Метание.

Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

14.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

15.Игры.

а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». «Передай мяч садись», «Где стоял предмет»

в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Совушка»

г) Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место». «Третий Лишний», «Прыжки по кочкам», «Кто дальше прыгнет», «Воробьи Вороны»,

д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Кто поймал мяч», «Меткий стрелок».

3 класс (102 часа)

1.Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2.Гимнастика. Основная стойка.

3.Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в

колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение чаще шаг «шире шаг!»).

4.Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

6.Элементы акробатических упражнений.

Перекувырки в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

7.Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

8.Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

9.Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

10.Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

11.Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

12.Бег.

Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Челночный бег (3x5 м.) Бег на скорость до 40 м. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).

13.Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

14.Метание.

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места.

15.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево, без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми руками глазами по команде учителя. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая - по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

16.Игры:

а) Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».

в) Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднем», «Гонка мячей по кругу».

4 класс (102ч)

1.Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2.Гимнастика.

Основная стойка.

3.Строевые упражнения.

Поворот кругом на месте. Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

4.Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и

упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

6.Элементы акробатических упражнений.

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

7.Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

8.Висы.

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

9.Равновесие.

Ходьба по наклонной доске (20 градусов). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

10.Опорные прыжки.

Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

11.Ходьба.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

12.Бег.

Понятие «низкий старт». Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.) Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м. Понятие «эстафета» . Расстояние 5-15 м.

13.Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона – о

14.Метание.

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.

15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в

стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 - 15с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 - 8 м) с определенного затраченного времени.

16.Игры:

- а) Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».
- б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».
- в) Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк по рву», «Два Мороза».
- г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Подвижная цель», «Обгони мяч».
- д) Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

3. Тематическое планирование

1 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	18	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывать</p>	1-8
		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1		
		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
		Ходьба под счёт. подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		
		Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Два мороза».	1		
		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	1		
		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	1		
		Равномерный бег (3 минуты).	1		

		Подвижная игра «Пятнашки».		значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	
		Равномерный бег (3 минуты). Подвижная игра «Пятнашки».	1		
		Равномерный бег 4 минуты. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
		Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
		Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
		Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1		
		Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1		
		Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
		Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
Гимнастика	15	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1	Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывать технику общеразвивающих упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических	1-8
		Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
		Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1		
		Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1		
		Перестроение по звеньям, по заранее	1		

		установленным местам.		упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
		Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
		Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1		
		Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1		
		Повороты направо, налево.	1		
		Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1		
		Лазание по гимнастической стенке и канату.	1		
		Лазание по гимнастической стенке и канату.	1		
		Лазание по гимнастической стенке и канату.	1		
		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1		
		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1		
Подвижные игры	27	ТБ на уроках подвижных игр. «Два мороза». Эстафеты.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Уметь владеть	1-8
		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1		

	Эстафеты.		мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
	Эстафеты.		
	ОРУ в движении.	1	
	Игры: «Прыгающие воробушки».	1	
	Эстафеты.		
	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки».	1	
	Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки».	1	
	Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры».	1	
	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры».	1	
	«Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры».	1	
	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры».	1	
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	

		Развитие координационных способностей	1		
		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1		
		Развитие координационных способностей.	1		
		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1		
		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		
		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1		
		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		
		Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1		
		Эстафеты с мячами.	1		
		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		
Кроссовая подготовка	6	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Равномерный бег 3 минуты.	1	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Уметь правильно выполнять основные	1-8
		Равномерный бег 3 минуты.	1		
		Равномерный бег 4 минуты.	1		
		Равномерный бег 6 минут.	1		
		Равномерный бег 7 минут. Развитие выносливости	1		
		Чередование ходьбы, бега. Подвижная	1		

		игра «Пятнашки».		движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	
--	--	------------------	--	--	--

2 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину.	2		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	2		
		Приёмы самостраховки.	2		
		Выведение из равновесия.	2		

Легкая атлетика	21	ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Знать правила ТБ Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, бегать в равномерном темпе, правильно бегать на короткие дистанции, бегать по пересеченной местности, чередовать бег с ходьбой правильно выполнять прыжок в длину с места, приземляться в прыжковую яму на обе ноги; правильно бегать челночный бег 3x10 м.; преодолевать препятствия заданным способом, метать мяч в цель	1-8
		Сочетание видов ходьбы.			
		Бег в равномерном темпе 500 м.	1		
		Бег в равномерном темпе до 3 минут.	1		
		Бег 10-15 м из различных исходных положений.	1		
		Бег в соревновательном темпе 30 м.	1		
		Бег по слабопересечённой местности 3 минуты.	1		
		Бег в чередовании с ходьбой 4 минуты.	1		
		Прыжки в длину с места. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО	1		
		Бег с максимальной скоростью 15-20 м.	1		
		Прыжки через скакалку.	1		
		Бег в чередовании с ходьбой 5 минут.	1		
		Челночный бег 3x10 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега.	1		
		Бег по слабопересечённой местности 5 минут.	1		
		Метание мяча в горизонтальную цель.	1		
Метание мяча в вертикальную цель.	1				
Бег в равномерном темпе в парах 5 минут.	1				
Метание мяча на дальность.	1				
Прыжки через препятствия, многоскоки,	1				

		прыжковые упражнения.			
		Бег в равномерном темпе до 1 км.	1		
		Бег по слабопересечённой местности 600-800 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
Гимнастика	15	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте.	1	Знать: правила ТБ Уметь: выполнять перестроение; выполнять висы; выполнять гимнастические упражнения; выполнять упражнения на гимнастической скамейке, скамейке; лазать по канату; выполнять упражнения на гимнастическом коне; выполнять акробатические упражнения	1-8
		Строевые упражнения на месте и в движении.	1		
		Упражнения в висе стоя и лёжа.	1		
		Поднимание ног в висе, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки).	1		
		Комбинации из освоенных элементов в висе - зачёт	1		
		Перекаты в группировке вперёд, в сторону.	1		
		Перекаты, кувырок вперёд, кувырок в сторону.	1		
		Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
		Комбинация из освоенных элементов.	1		
		Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	1		
		Упражнения в висе на канате.	1		
		Лазание по канату.	1		
		Перелазание через гимнастического коня.	1		
		Ходьба по бревну большими шагами и	1		

		выпадами.			
		Ходьба по бревну с поворотом , прыжки.	1		
Подвижные игры	36	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами бега.	1	<i>Уметь</i> перемещаться различными способами; выполнять бросок мяча; играть в подвижную игру; перемещать различными способами; вести мяч правой или левой рукой; передавать мяч партнеру после ведения мяча; выполнять передачу мяча заданным способом; принимать мяч заданным способом; выполнять броски мяча в кольцо	1-8
		Подвижные игры с элементами бега: «Космонавты»	1		
		Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам».	1		
		Подвижные игры с элементами прыжков:«Удочка», «Волк во рву».	1		
		Подвижные игры и эстафеты с элементами метания.	1		
		Подвижные игры и эстафеты с элементами метания: «Метко в цель».	1		
		Подвижные игры и эстафеты с мячом: «Гонка мячей по кругу».	1		
		Подвижные игры и эстафеты с мячом: «Гонка мячей по кругу»	1		
		Подвижные игры и эстафеты с мячом:«Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1		
		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		
		Ведение мяча на месте и в движении.	1		
		Ведение мяча в ходьбе .	1		
Ведение мяча в ходьбе.	1				

	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		
	Передача и ловля мяч в парах.	1		
	Передача и ловля мяча в парах.	1		
	Передача и ловля мяча в тройках.	1		
	Передача и ловля мяча, стоя в квадратах и кругах по 8-10 человек.	1		
	Передача и ловля мяча, стоя в квадратах и кругах по 8-10 человек.	1		
	Броски мяча в кольцо с 3-5 м .	1		
	Броски мяча в кольцо с 2-3 м .	1		
	Подвижная игра, «Десять передач».	1		
	Подвижная игра, «Десять передач».	1		
	Игра в «Мини-баскетбол». Обучение основам тактики.	1		
	Игра в «Мини-баскетбол». Обучение основам тактики.	1		
	Игра в «Мини-баскетбол».	1		
	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Пионербол».	1		
	Подвижная игра «Пионербол». Подачи мяча.	1		
	Подвижная игра «Пионербол». Подачи мяча.	1		
	Подвижная игра «Пионербол». Элементы волейбола.	1		

		Подвижная игра «Пионербол». Элементы волейбола.	1		
		Подвижная игра «Пионербол».	1		
		Подвижная игра «Пионербол».	1		
		Подвижная игра «Пионербол».	1		
		Подвижная игра «Пионербол».	1		
		Подвижная игра «Пионербол».	1		
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину.	2		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	2		
		Приёмы самостраховки.	2		
		Выведение из равновесия.	2		
Кроссовая подготовка	12	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег 30 м с максимальной скоростью.	1	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Уметь правильно выполнять основные движения в	1-8
		Бег 60 м с максимальной скоростью. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Бег 600-800 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Челночный бег 3х10 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Прыжки в длину с места, на заданную	1		

		длину.		метании; метать	
		Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.	1	различные предметы и	
		Преодоление полосы препятствий по слабопересечённой местности.	1	мячи на дальность с	
		Бег в равномерном медленном темпе 6-8 мин.	1	места из различных	
		Бег 600-800 м.	1	положений. Уметь	
		Метание малого мяча на дальность.	1	бегать в равномерном	
		Бег в равномерном темпе 5-8 мин.	1	темпе до 10 минут;	
		Бег в парах 600 м.	1	бегать по слабо	
				пересеченной местности	
				до 1 км	

3 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину.	2		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	2		
		Приёмы самостраховки.	2		
		Выведение из равновесия.	2		

Легкая атлетика	21	ТБ на уроках л/ а. Ходьба с изменением длины, частоты шагов.	1	Знать правила ТБ Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе; бегать в равномерном темпе (до 8 мин); уметь правильно бегать на короткие дистанции; бегать по пересеченной местности; правильно выполнять прыжок в длину с места, приземляться в прыжковую яму на обе ноги; бегать в равномерном темпе; правильно бегать челночный бег 3x10 м; прыгать в длину с разбега с 7-9 шагов; метать мяч в цель; правильно выполнять основные движения в метании; перемещать различными способами; правильно распределять нагрузку для	1-8
		Бег в равномерном темпе 500 м.	1		
		Бег в равномерном темпе до 5 минут.	1		
		Бег 30-40 м из различных исходных положений.	1		
		Бег с максимальной скоростью 30 м.	1		
		Бег по слабопересечённой местности 6 минут.	1		
		Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой 5 минут.	1		
		Прыжки в длину с места.	1		
		Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1		
		Бег в чередовании с ходьбой 6 минут.	1		
		Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.	1		
		Челночный бег 3x10 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Бег по слабопересечённой местности 5 минут.	1		
		Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
		Метание малого мяча в вертикальную цель.			
Бег в равномерном темпе в парах 5 минут.	1				
Метание малого мяча на дальность.	1				

		Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.		достижения результата	
		Прыжки через препятствия, многоскоки.	1		
		Бег в равномерном темпе до 1 км. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Бег из различных исходных положений 20-30 м.	1		
		Бег по слабопересечённой местности 600-800 м.	1		
Гимнастика	15	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении.	1	Знать: правила ТБ Уметь: выполнять перестроение; выполнять висы; выполнять гимнастические упражнения; выполнять упражнения на гимнастической скамейке, скамейке; лазать по канату; выполнять упражнения на гимнастическом коне; выполнять акробатические упражнения	1-8
		Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения.	1		
		Вис на согнутых руках, согнув ноги, на гимнастической стенке.	1		
		Поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		
		Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке.	1		
		Перекаты, 2-3 кувырка вперёд, кувырок назад -зачёт	1		
		Перекаты в группировке вперёд, в сторону.	1		
		Стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине.	1		
		Комбинация из освоенных элементов.	1		

		Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке.	1		
		Лазание по канату.	1		
		Перелазание через коня, бревно, препятствия.	1		
		Перелазание через гимнастического коня.	1		
		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		
		Ходьба по бревну с поворотом , прыжки, опускание в упор.	1		
Подвижные игры	36	ТБ на уроках подвижная игр. Подвижная игры с элементами бега.	1	Уметь перемещаться различными способами; выполнять бросок мяча; играть в подвижную игру; перемещать различными способами; вести мяч правой или левой рукой; передавать мяч партнеру после ведения мяча; выполнять передачу мяча заданным способом; принимать мяч заданным способом; выполнять броски мяча в	1-8
		Подвижная игры с элементами бега: «Пустое место».	1		
		Подвижная игры с элементами прыжков.	1		
		Подвижная игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам».	1		
		Подвижная игры и эстафеты с элементами метания: «Точный расчёт».	1		
		Подвижная игры и эстафеты с элементами метания.	1		
		Подвижная игры и эстафеты с мячом: «Гонка мячей по кругу».	1		
		Подвижная игры и эстафеты с мячом: «Гонка мячей по кругу».	1		

	Подвижная игры и эстафеты с мячом: «Мяч ловцу».	1	кольцо	
	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1		
	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
	Ведение мяча в ходьбе и беге с изменением направления и скорости движения.	1		
	Ведение мяча в ходьбе и беге с изменением направления и скорости движения.	1		
	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1		
	Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1		
	Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1		
	Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1		
	Передача и ловля мяча двумя руками с отскоком от пола и без.	1		
	Передача и ловля мяча двумя руками стоя в квадратах и кругах по 8-10 человек.	1		
	Передача и ловля мяча двумя руками стоя в квадратах и кругах по 8-10 человек.	1		

	Броски мяча в кольцо с 3-5 м двумя руками от груди.	1		
	Броски мяча в кольцо с 3-5 м двумя руками от груди.	1		
	Броски мяча в кольцо с 2-3 м двумя руками от груди.	1		
	Броски мяча в кольцо с 2-3 м двумя руками от груди.	1		
	Подвижная игра, «Десять передач».	1		
	Подвижная игра, «Десять передач».	1		
	Игра в «Мини-баскетбол». Обучение основам тактики.	1		
	Игра в «Мини-баскетбол». Обучение основам тактики.	1		
	Игра в «Мини-баскетбол».	1		
	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Пионербол».	1		
	Подвижная игра «Пионербол». Подачи мяча.	1		
	Подвижная игра «Пионербол». Подачи мяча.	1		
	Подвижная игра «Пионербол». Элементы волейбола.	1		
	Подвижная игра «Пионербол». Элементы волейбола.	1		
	Подвижная игра «Пионербол».	1		

		Подвижная игра «Пионербол».	1		
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину.	2		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	2		
		Приёмы самостраховки.	2		
		Выведение из равновесия.	2		
Кроссовая подготовка	12	ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно бегать на короткие дистанции; преодолевать полосу препятствий; бегать 60м; бегать 1000м; бегать 3х10; правильно выполнять прыжок в длину; приземляться в прыжковую яму на обе ноги; прыгать в шаге; выполнять прыжки из 5-7 шагов; выполнять бег по слабопересеченной	1-8
		Бег 30 м с максимальной скоростью.	1		
		Бег 60 м с максимальной скоростью. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Бег 600-800 м.	1		
		Челночный бег 3х10 м. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО	1		
		Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега	1		
		Бег в равномерном медленном темпе 6-8 мин.	1		
		Бег 600-800 м.	1		
		Метание малого мяча на дальность. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Бег в парах 5 мин.	1		

		Преодоление полосы препятствий по слабопересечённой местности.	1	местности; метать мяч; бегать средние дистанции; бегать по слабопересечённой местности с преодолением препятствий; правильно выполнять основные движения в метании.	
		Бег в равномерном темпе 5-8 мин.	1		
		Бег в парах 600 м.			

4 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на	1-8
		Падение на спину.	2		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	2		
		Приёмы самостраховки.	2		
		Выведение из равновесия.	2		

				последующих этапах.	
Легкая атлетика	21	ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	<u>Познавательные УУД</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регулятивные УУД</u> .Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммуникативные УУД</u> . Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	1-8
		Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	1		
		Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1		
		Стартовый разбег	1		
		Бег на результат (30, 60 м). Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
		Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1		
		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность.	1		
		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1		
		Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		
		Кросс (1 км) по пересеченной местности. Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.	1		
Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы.	1				

		Развитие выносливости с помощью игр	1		
		Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	1		
		Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		
		Развитие выносливости с помощью игр	1		
		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		
		Бег в равномерном темпе.	1		
		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		
		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1		
		Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
Гимнастика	15	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	Познавательные УУД понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регулятивные УУД . Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	1-8
		Ходьба по бревну	1		
		Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат.	1		
		Мост. Кувырок назад и перекат.	1		
		ОРУ с гимнастической палкой.	1		
		Развитие силовых качеств	1		
		На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1		
		Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	1		
		Упражнения на гимнастической стенке.	1		

		Упражнения на гимнастической стенке ног в висячем положении.	1	сотрудничестве с учителем; <u>Коммуникативные УУД.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	
		На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1		
		Лазание по канату в три приема.	1		
		Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1		
		Опорный прыжок на горку матов.	1		
		Развитие скоростно-силовых качеств	1		
Подвижные игры	36	ТБ на уроках подвижных игр. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	<u>Познавательные УУД</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регулятивные УУД.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммуникативные УУД.</u> Договариваться и приходить к общему	1-8
		Игра «Разведчики и часовые»	1		
		Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1		
		Эстафеты с обручами	1		
		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		
		Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
		Игры «Прыгуны и пятнашки».	1		
		Эстафеты. «Веребочка под ногами».	1		
		Эстафеты с мячами.	1		
		Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1		
		Эстафеты со скакалкой	1		
		Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		
		Игры «Метко в цель», «Кузнечики».	1		
Игры «Вызов номеров».	1				

	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит».	1	решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;
	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	1	
	Игра «Парашютисты».	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	
	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	
	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	

		Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1		
		Ведение мяча правой (<i>левой</i>)рукой на месте. Игра «Подвижная цель».	1		
		Развитие координационных способностей	1		
		Развитие координационных способностей	1		
		Ловля и передача мяча в кругу.	1		
		Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты.	1		
		Игра в мини-баскетбол.	1		
		Игра в мини-баскетбол.	1		
Самбо	9	Техника безопасности на уроках самбо.	1	Выполнять удержания, перевороты, сохранять равновесие на подвижной опоре. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.	1-8
		Падение на спину.	2		
		Упражнения с партнером в положении лежа.	2		
		Приёмы самостраховки.	2		
		Выведение из равновесия.	2		
Кроссовая подготовка	12	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег 30 м с максимальной скоростью.	1	Познавательные УУД понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регулятивные	1-8
		Преодоление полосы препятствий по слабопересечённой местности.	1		
		Бег 60 м с максимальной скоростью.	1		

	Подготовка к соревновательной деятельности по ГТО.		УУД. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
	Бег 600-800 м.	1	УУД. Коммуникативные УУД.
	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	использовать речь для регуляции своего действия;
	Тестирование физических качеств	1	
	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	
	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1	
	Бег на скорость (30, 60 м).	1	
	Бросок теннисного мяча на дальность.	1	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
начальной школы СОШ №16

от 30.08 2022 года № 1,

Руководитель МО Благова О.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Плешакова Е.Ю.
«30» августа 2022 года