

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СИМФЕРОПОЛЬСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №1»
(ГБОУ РК «ССШИ№1»)**

к АООП НОО,
утвержденной приказом
по ГБОУ РК «ССШИ №1»
от 31.08.2023 № 414

УТВЕРЖДЕНА
приказом по школе
от 31.08.2023 № 414

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2023 № 1)

ПРИНЯТО
на заседании методического
объединения учителей начальных
классов
(протокол от 30.08.2023 № 1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВАРИАНТ 3.2.
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 ДОП. КЛАССОВ**

Симферополь 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») соответствует Федеральной рабочей программе по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» вариант 3.2 и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слепых обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметноориентируется на активное вовлечение слепых обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Программа по АФК на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО)¹, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ФГОС НОО ОВЗ) (вариант 3.2. ФАОП НОО для слепых обучающихся), а также Федеральной программы воспитания.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

¹Утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 05 2021 г № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05 07 2021 г № 64100)

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных глубокими нарушениями зрения:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- низкая двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слепых обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слепых обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной (для слепых с остаточным зрением) гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Коррекционные задачи:

- формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;
- формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной предметно-пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов);
- развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий;

- формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, физической культуре и здоровом образе жизни, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой;
- воспитание гармонически развитой личности;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- формирование адекватной оценки своих физических возможностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формирование двигательных навыков, способствующих успешной социализации слепых обучающихся.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в начальной школе составляет 507 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч; 4 доп. класс — 102ч.

Получение слепыми обучающимися, осваивающими вариант 3.2 ФАОП НОО, начального общего образования в пролонгированные сроки обучения (5 лет) определяет необходимость перераспределения учебного материала предмета по годам обучения. Приоритетным является равномерное распределение содержания учебного материала по годам обучения, однако особенности психофизического развития контингента слепых обучающихся на уровне начального общего образования могут стать обоснованием для реализации вариативного подхода к перераспределению учебного материала. В данном случае решение о выборе количественных, качественных и методических подходов к перераспределению учебного материала по годам обучения и учебным четвертям принимается педагогическим работником.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения

физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

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

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

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

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Специальные личностные результаты:

- сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, взаимопомощи, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики/уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения *самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять предметно-пространственную и социально-бытовую ориентировку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:
приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:
демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:
соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой и плавательной подготовки (сухое плавание);
демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (сухое плавание);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

4 доп. КЛАСС

К концу обучения в 4 доп. классе обучающийся научится:
объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, плавательной подготовкой (сухое плавание);
проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
демонстрировать опорный прыжок;
демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.д.

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом с ориентировкой на тактильные ощущения; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

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

Элементы гольфа. Инструктаж по технике безопасности. История появления гольфа. Знакомство с инвентарём. Инструктаж по технике безопасности.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д.

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

Элементы гольфа. Инструктаж по технике безопасности. Перекаты мяча. Передачи мяча. Общая физическая подготовка. Ознакомление с правилами.

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

Элементы гольфа. Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения блока. Техника выполнения броска. Стойка ожидания мяча. Специальная физическая подготовка.

Плавательная подготовка (в связи с материально-технической базой заменена на сухое плавание). Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: ознакомление с кролем на груди и спине; брасом. Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей

мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа: правила игры и судейство, учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; тенниса: ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля, прыгающий мяч; баскетбола: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча; волейбола: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении; футбола (озвученный мяч): ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки и плоскостопия, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

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

Элементы гольфа. Предупреждение травматизма во время занятий гольфом. Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра.

Плавательная подготовка (в связи с материально-технической базой заменена на сухое плавание). Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: отработка кроля на груди и спине; браса. Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса,

баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; тенниса: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного контроля, прыгающий мяч; волейбола: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 ДОП. КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

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

Элементы гольфа. Предупреждение травматизма во время занятий гольфом. Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра.

Плавательная подготовка (в связи с материально-технической базой заменена на сухое плавание). Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: повторение кроля на груди и спине; браса. Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры: Голбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Торбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол (озвученным мяч): остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Темаурока, основное содержание	Кол-вочасов	Основные виды деятельности	Тематический контроль
Знания о физической культуре (2 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. 	
2	Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.	1		
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)				
3	Режим дня и личная гигиена.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. 	
4	Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры.	1		
Физическое совершенствование (93 ч)				
Лёгкая атлетика (40 ч)				
5	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Различные виды ходьбы. Бег на месте.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических 	
6	Ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения.	2		
7	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде).	2		
8	Ходьба на носках и пятках.	1		

9	Ходьба в колонне и по кругу с остановкой позвукoвому сигналу.	1	<p>упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата и процесс спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности улучшения. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют своё мнение. • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимопомощи и дружбы, толерантно. 	
10	Ходьба в парах и тройках.	1		
11	Разные виды ходьбы: в приседе, полуприседе, «гусиным шагом».	1		
12	Различные виды ходьбы. Медленный бег по кругу с остановкой на звуковой сигнал.	1		
13	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	1		
14	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью.	1		
15	Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом»).	2		
16	Бег в спокойном темпе с изменяющимся направлением движения (по кругу, по диагонали).	1		
17	Медленный бег по кругу с остановкой по звуковому сигналу.	1		
18	Понятие бег на скорость. Бег с ускорением 30 м.	1		
19	Понятие «короткая дистанция». Команды: «Настарт!», «Внимание!», «Марш!». Бег с ускорением 30 м.	2		
20	Высокий старт с последующим небольшим ускорением.	1		
21	Прыжки на месте с поворотами вправо и влево.	1		
22	Прыжки на месте с продвижением вперед и назад.	2		
23	Прыжок в длину с места.	2		
24	Прыжки на двух ногах, стоя у гимнастической стенки. Подскоки на месте на двух, одной ноге. Прыжок в длину с места на мате с страховкой учителя.	2		
25	Прыжок в длину с места на мате с страховкой учителя. Техника	2		

	выполнения прыжка в длину с места.		ности.	
26	Спрыгивание с горки матов с мягким приземлением.	1		
27	Броски большого мяча двумя руками из-за головы	1		
28	Броски большого мяча двумя руками от груди.	2		
29	Ознакомление с теннисным мячом. Названия метательных снарядов. Метание разных предметов.	1		
30	Различные виды ходьбы. Техника выполнения метания малого мяча.	1		
31	Метание малого мяча на заданное расстояние.	2		
32	Метание малого мяча в цель.	2		
33	Различные виды ходьбы. Бег на месте. Метание малого мяча.	1		
Подвижные игры (31 ч)				
34	Инструктаж по технике безопасности. «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет». Подвижная игра «Море волнуется раз».	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить по плану. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении подвижных игр • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Выполняют комплексы специальных упражнений. • Выполняют физическую страховку и само 	
35	Названия и правила подвижных игр. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания.	1		
36	Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Подвижная игра «У медведя во бору».	1		
37	Ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте. Подвижная игра «Ночная охота».	1		
38	Ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте снизу. Подвижная игра «Лисица и заяц».	1		
39	Ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте от груди. Подвижная игра «Мяч капитану».	2		

40	Ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте из-за головы. Подвижная игра «Третий лишний».	1	<p>страховку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполняют строевые и общеразвивающие упражнения. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения. • Включаются в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Общаются и взаимодействуют с сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. • Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности улучшения. 	
41	Передача мяча снизу. Подвижная игра «Попади в ворота».	1		
42	Передача мяча от груди. Подвижная игра «Совушка».	2		
43	Передача мяча из-за головы. Подвижная игра «Быстро по местам».	1		
44	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мышеловка».	2		
45	Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Гуси-гуси».	1		
46	Голбол. Правила спортивной игры, инвентарь, оборудование, организация.	1		
47	Подвижная игра с элементами голбола.	1		
48	Ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте снизу. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
49	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1		
50	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	1		
51	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета с мячом.	2		
52	Броски в цель (кольцо) Ловля и передача мяча в движении. Эстафета на развитие координации движений.	2		
53	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подвижная игра «Брось-поймай».	1		
54	Бросок двумя руками от груди. Подвижные игры на основе баскетбола.	2		
55	Удар по мячу внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу. Подвижная игра на основе футбола.	2		

56	Удар по мячу, катящемуся навстречу и после ведения. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	2		
57	Остановка мяча. Удары и ведение мяча. Подвижная игра на основе футбола.	1		
Гимнастика с основами акробатики (22 ч)				
58	Инструктаж по технике безопасности. Организующие команды и приемы. Выполнение команды «Смирно!» «Вольно!»	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Выполняют комплексы специальных упражнений. • Выполняют физическую страховку и само страховку. • Выполняют строевые и общеразвивающие упражнения. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. • Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером 	
59	Повороты налево и направо, стоя на месте. Выполнение команды «Равняйся!»	1		
60	Построение в шеренгу, колонну. Выполнение команды «Налево!» «Направо!»	1		
61	Построение в круг. Выполнение команды «Шагом марш».	1		
62	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На месте!» «Стой!»	1		
63	Седы (ноги вместе и врозь)	1		
64	Сед на пятках. Упражнения на профилактику нарушений зрения.	1		
65	Группировка в положении лежа на спине. Упражнения на профилактику нарушений зрения.	1		
66	Раскачивание в плотной группировке (с помощью)	1		
67	Перекаты назад в группировке (с помощью).	1		
68	Перекаты из упора присев назад и боком.	1		
69	Перекаты вперед – назад, лёжа на спине в группировке. Пролезание под препятствия.	1		
70	Передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз.	1		

71	Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.	1	<ul style="list-style-type: none"> • и выполнять поручения. • Включаются в общение и взаимодействие с одноклассниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. • Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда, находят возможности его улучшения. • Аргументируют своё мнение. 	
72	Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом.	1		
73	Передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали.	1		
74	Ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание.	1		
75	Стойка на носках на гимнастической скамейке. Выполнение упражнения «Цапля».	1		
76	Ходжение по горизонтальной и наклонной скамейке.	1		
77	Лазание по гимнастической скамейке в упоре на коленях.	1		
78	Танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»).	1		
79	Имитационные упражнения (подражание передвижению животных).	1		
Прикладно-ориентированная физическая культура (2 ч)				
80	Физические качества спортсмена. Комплекс ГТО.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить по плану. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений комплекса ГТО. 	
81	Нормативные требования комплекса ГТО.	1		

2 КЛАСС

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль
Знания о физической культуре (2 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. История возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. • Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. • Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний. 	
2	Зарождение Олимпийских игр древности.	1		
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)				
3	Физическое развитие.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). • Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. • Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах) • Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека 	
4	Физические качества.	1		
5	Сила как физическое качество.	1		
6	Быстрота как физическое качество	1		
7	Гибкость как физическое качество.	1		
8	Развитие координации движений.	1		

			<p>выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия.</p> <ul style="list-style-type: none">• Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.• Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения).• Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).• Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах).• Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения).• Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела).• Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц).• Разучивают упражнения на развитие	
--	--	--	---	--

			<p>гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре). • Разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам). 	
Физическое совершенствование (94 ч)				
Оздоровительная физическая культура (2 ч)				
9	Инструктаж по ТБ. Закаливание организма.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. • Рассматривают и обсуждают адаптированный иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре. • Разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация). • Разучивают комплекс утренней зарядки. • Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях. 	
10	Утренняя зарядка.	1		
Лёгкая атлетика (40 ч)				
11	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Изучают правила поведения на занятиях 	

12	Ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью.	2	<p>лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень. • Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Выполняют ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом. • Выполняют метание малого мяча в цель. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками. • Обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом. • Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. • Обучаются технике челночного бега с высокого старта. • Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и 	
13	Бег — низкий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «Волк во рву».	2		
14	Бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения. Игра «Мышеловка».	2		
15	Пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время.	1		
16	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	2		
17	Броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя.	2		
18	Метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте. Игра «Метко в цель».	2		
19	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2		
20	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	2		
21	Броски мяча в неподвижную мишень. Игра «Прокати быстрее мяч».	2		
22	Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления.	2		
23	Прыжки вперед, левым и правым боком по разметкам. Игра «Веребочка под ногами».	2		
24	Прыжки в длину с прямого разбега.	2		
25	Упражнения с гимнастическим мячом.	2		
26	Приседания с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча	2		

	двумя руками во время выпрямления.		<p>левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой.</p> <ul style="list-style-type: none"> Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. 	
27	Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками	2		
28	Прыжок на горку матов и в глубину.	2		
29	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.	2		
30	Упражнения с гимнастической скакалкой.	2		
31	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	2		
Подвижные игры (22ч)				
32	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	2	<ul style="list-style-type: none"> Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах). Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах). Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают правила подвижных игр и 	
33	Техника выполнения приёмов игры в футбол. Игра «Гонка мячей».	2		
34	Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Игра «Гонка мячей».	2		
35	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбольный бильярд».	2		
36	Техника выполнения приёмов игры в баскетбол. Игра «Мяч среднему».	2		
37	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге). Игра «Мяч соседу».	2		
38	Волейбол — специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Игра «Охотники и утки».	2		
39	Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче. Игра «Волна».	2		

40	Техника безопасности на занятиях голболом. Перекатывание мяча для голбола. Игра «Не дай мячу скатиться».	2	<p>знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий голболом. • Изучают правила поведения во время занятий и игры в голбол. • Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. • Выполняют перекачивания мяча в парах; выполняют перекачивания мяча по кругу. 	
41	Передачи мяча для голбола. Игра «Пройди с мячом».	2		
42	Игра в голбол по упрощенным правилам (с открытыми глазами, волейбольным мячом).	2		
Гимнастика с основами акробатики (24 ч)				
43	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. • Выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. • Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге. • Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!». • Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!»(по фазам движения и 	
44	Строевые упражнения и команды.	2		
45	Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два».	1		
46	Перестроение по два в шеренге и колонне.	2		
47	Передвижение в колонне с разной дистанцией.	1		
48	Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног.	2		
49	Акробатические упражнения: прогибание («лодочка»).	1		
50	Перекаты на спине в группировке.	2		
51	Акробатические упражнения: из положения лежа на спине группировка.	1		

52	Передвижение по гимнастическому бревну (высота 20— 30 см) с предметами и без предметов.	2	<p>полной координации).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполняют комплексы упражнений на формирование правильной осанки. • Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. • Выполняют индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний). • Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине. • Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях. • Разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации). 	
53	Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке.	1		
54	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот).	2		
55	Ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).	1		
56	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.	2		
57	Стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков.	1		
58	Танцевальные движения.	2		

Прикладно-ориентированная физическая культура (6 ч)

59	Инструктаж по ТБ. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Развитие силы с предметами и весом собственного тела.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. • Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных 	
60	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств: развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре).	2		

61	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств: развитие координации(броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	2	занятий.	
----	---	---	----------	--

3 КЛАСС

№	Темаурока, основное содержание	Кол-вочасов	Основные виды деятельности	Тематический контроль
Знания о физической культуре (3 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата и процесс спортивной деятельности. • Обсуждают рассказ учителя и рассматривают адаптированные иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности (с подробным комментированием учителем демонстрируемых иллюстраций), анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; • Знакомятся с историей возникновения 	
2	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1		
3	История появления современного спорта.	1		

			первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	
Способы самостоятельной деятельности (4 ч)				
4	Инструктаж по ТБ. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. • Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки. • Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. • Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). • Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. • Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений. • Знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка). • Проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). • Знакомятся с понятием «дозировка 	
5	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1		
6	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	1		
7	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1		

			<p>нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;. • Измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. • Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей). 	
Физическое совершенствование (95 ч)				
Оздоровительная физическая культура (2 ч)				
8	Инструктаж по ТБ. Закаливание организма при помощи обливания под душем.		<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. • Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. • Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);. 	

			<ul style="list-style-type: none"> • Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. 	
9	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.		<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. • Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). • Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки. 	
Лёгкая атлетика (30 ч)				
10	Инструктаж по ТБ. Бег с равномерной скоростью по дистанции.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. • Обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление). • Разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги. • Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов. • Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. • Разучивают бросок набивного мяча из-за головы 	
11	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2		
12	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	2		
13	Метание малого мяча на точность, стоя на месте.	2		
14	Метание малого мяча на дальность, стоя на месте.	2		
15	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя на месте.	2		
16	Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на месте.	2		
17	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	2		
18	Беговые упражнения скоростной и	2		

	координационной направленности: бег с преодолением препятствий.		<p>в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения: • 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; • 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); • 3 — бег через набивные мячи; • 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; • 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); • 6 — ускорение с высокого старта; • 7 — ускорение с поворотом направо и налево; • 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; • 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г). 	
19	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением. максимальной скоростью на дистанции 30 м.	2		
20	Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся).	2		
21	Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся).	2		
22	Бег с набивными мячами.	2		
23	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением.	2		
24	Медленный бег по кругу с остановкой по звуковому сигналу. Метание малого мяча в цель с расстояния 2 м.	2		
Гимнастика с основами акробатики (27 ч)				
25	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения в движении противходом.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «противходом налево шагом марш!». • Разучивают правила перестроения 	
26	Перестроения из колонны по одному в колонну по три (по 2), стоя на месте.	1		
27	Перестроения из колонны по одному в колонну по три (по 2) в движении.	1		

28	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди.	2	<p>уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны). • Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд). • Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания. • Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. • Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком). • Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд. • Обучаются вращению сложной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте. 	
29	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: лазание разноимённым способом.	1		
30	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками.	2		
31	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: приставным шагом правым и левым боком.	2		
32	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук.	1		
33	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: приставным шагом правым и левым боком.	1		
34	Вращение сложной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте.	2		
35	Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока.	2		
36	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью.	2		
37	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах.	2		
38	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения поочерёдно на правой и	2		

	левой ноге.		
39	Прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока. • Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью. • Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении. • Разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока). • Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик. • Разучивают упражнения ритмической гимнастики:.
40	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук.	1	
41	Стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	
42	Упражнения в танцах галоп и полька	1	
Плавательная подготовка (сухое плавание) (4 ч)			
43	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. • Прослушивают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. • Выполняют упражнения ознакомительного
44	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде.		

45	Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: ознакомление с кролем на груди и спине; брасом.		плавания.	
46	Плавательная подготовка. Снижение вероятности травматизма.			
Подвижные спортивные игры (30 ч)				
47	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. • Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. • Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. • Играют в разученные подвижные игры. 	
48	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке.	2		
49	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону.	2		
50	Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	2		
51	Подвижные игры на основе волейбола. Правила игры в волейбол. Прямая нижняя подача через волейбольную сетку.	2		
52	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	2		
53	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону.	2		
54	Лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении.	2		
55	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте.	2		
56	Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.	2		
57	Подвижные игры на основе футбола.	2		

	Правила игры в футбол. Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу.			
58	Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	2		
59	Голбол. Правила спортивной игры, инвентарь, оборудование, организация.	1		
60	Передача звящего мяча по кругу.	2		
61	Особенности подачи мяча в разные углы.	2		
62	Подвижная игра с элементами голбола.	2		
Прикладно-ориентированная физическая культура (2 ч)				
63	Инструктаж по ТБ. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу. • Выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений комплекса ГТО. 	
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		

4 КЛАСС

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль
---	---------------------------------	--------------	----------------------------	-----------------------

Знания о физической культуре (2 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Из истории развития физической культуры в России.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний • Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников отечества • Обсуждают особенности физической подготовки солдат в российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам • Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих российскую федерацию 	
2	Развитие национальных видов спорта в России.	1		
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)				
3	Инструктаж по ТБ. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. • Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. • Устанавливают зависимость 	
4	Самостоятельная физическая подготовка.	1		
5	Оценка динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	2		
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1		

			<p>активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;ведут наблюдения за показателями физического развития. 	
Физическое совершенствование (95 ч)				
Оздоровительная физическая культура (2 ч)				
8	Инструктаж по ТБ. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины. • Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания 	
9	Закаливание организма.	1		
Легкая атлетика (40 ч)				
	Инструктаж по ТБ. Равномерная ходьба.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, • Выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. 	
	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	2		
	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Эстафеты.	2		
	Равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений. Эстафеты.	2		
	Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. Игра «Подвижная цель».	2		
	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Подвижная цель».	2		

	Броски набивного мяча (1 кг) в парах.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют практически работы. • Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда, находят возможности их улучшения. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют своё мнение. • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. 	
	Броски набивного мяча в тройках, по кругу, из разных исходных положений.	2		
	Броски мяча одной и двумя руками, стоя на месте и в движении.	2		
	Прыжки в высоту с места.	2		
	Упражнения в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		
	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	2		
	Запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов.	2		
	Спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.	2		
	Броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.	2		
	Броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе с поворотами.	2		
	Передача волейбольного мяча в быстром темпе в парах, тройках.	2		
	Передача волейбольного мяча в быстром темпе, стоя на месте и в движении, сидя на полу.	2		
	Метание малого мяча на дальность.	2		
	Прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.	2		
Подвижные игры (18 ч)				
	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общей физической подготовки.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. 	
	Технические действия игры волейбол. Волейбол: нижняя боковая подача.	2		
	Волейбол: приём и передача мяча сверху.	2		

	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. • Разучивают правила подвижных игр, способы организации подготовку мест проведения. • Совершенствуют ранее разученные физические упражнения технические действия из подвижных игр. • Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. 	
	Технические действия игры баскетбол. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди.	2		
	Баскетбол: бросок мяча двумя руками с места.	2		
	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
	Технические действия игры футбол. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2		
	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	2		
	Предупреждение травм на занятиях голболом. Тактика игры в голбол.	1		
	Голбол: упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча.	2		
Сухое плавание (3 ч)				
	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. • Прослушивают видеоматериал по технике выполнения основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники (изучение видеоматериала осуществляется при подробном комментировании учителем); выполняют упражнения ознакомительного плавания. 	
	Плавательная подготовка: фазы двигательных действий при движении различными стилями; имитация движений рук и ног при движении кролем на груди.	1		
	Плавательная подготовка: имитация движений рук и ног при движении кролем на спине; имитация движений рук и ног при движении брасом.	1		

Гимнастика с основами акробатики (24 ч)			
	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. • Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;разучивают упражнения акробатической комбинации. • Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы. • Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине.
	Упражненияна профилактику нарушения осанки и плоскостопия без предметов.	2	
	Упражненияна профилактику нарушения осанки и плоскостопия с предметами.	2	
	Упражненияна развитие мышц туловища.	2	
	Упражненияна развитие координации статического и динамического равновесия.	2	
	Индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).	1	
	Акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений.Упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны.	2	
	Перекаты в плотнойгруппировке.	1	
	Перевороты из положения лежа на животе и спине.	1	
	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата.	2	
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упоры.	2	
	Упражнения на координацию движений. «Веселые задачи», «Запрещенное движение».	2	
	Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка».	2	
	Опорной прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами.	2	

Прикладно-ориентированная физическая культура (8 ч)				
	Инструктаж по ТБ. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Сила — подтягивание туловища из виса лежа.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрируют прирост в показателях физических качеств. • Обсуждение нормативных требований комплекса ГТО. 	
	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног).	2		
	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Быстрота — прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с)	2		
	Нормативные требования комплекса ГТО.	2		

4 ДОП.КЛАСС

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Тематический контроль
Знания о физической культуре (2 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Из истории развития физической культуры в России.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний • Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников отечества • Обсуждают особенности физической подготовки солдат в российской армии, наставления А. В. Суворова российским 	
2	Развитие национальных видов спорта в России.	1		

			<p>воинам</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих российскую федерацию 	
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)				
3	Инструктаж по ТБ. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. • Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. • Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. • Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития. 	
4	Самостоятельная физическая подготовка.	1		
5	Оценка динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	2		
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1		

Физическое совершенствование (95 ч)				
Оздоровительная физическая культура (2 ч)				
8	Инструктаж по ТБ. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины. • Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания 	
9	Закаливание организма.	1		
Легкая атлетика (40 ч)				
	Инструктаж по ТБ. Равномерная ходьба.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Формируют учебную задачу, • Выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. • Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. • Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. • Выполняют практически работы. • Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. • Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. • Осуществляют контроль результата и процесс спортивной деятельности. • Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. • Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. 	
	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	2		
	Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Эстафеты.	2		
	Равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой и выполнением дыхательных упражнений. Эстафеты.	2		
	Бег с изменяющимся направлением во время передвижения. Игра «Подвижная цель».	2		
	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Подвижная цель».	2		
	Броски набивного мяча (1 кг) в парах.	2		
	Броски набивного мяча в тройках, по кругу, из разных исходных положений.	2		
	Броски мяча одной и двумя руками, стоя на месте и в движении.	2		
	Прыжки в высоту с места.	2		
	Упражнения в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		
	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	2		
	Запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов.	2		
	Спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.	2		

	Броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда, находят возможности их улучшения. • Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. • Аргументируют свое мнение. • Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. 	
	Броски в стенку и ловля малого мяча в максимальном темпе с поворотами.	2		
	Передача волейбольного мяча в быстром темпе в парах, тройках.	2		
	Передача волейбольного мяча в быстром темпе, стоя на месте и в движении, сидя на полу.	2		
	Метание малого мяча на дальность.	2		
	Прыжки через скакалку на месте на одной, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.	2		
Подвижные игры (18 ч)				
	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. • Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. • Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. • Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. • Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. 	
	Технические действия игры волейбол. Волейбол: нижняя боковая подача.	2		
	Волейбол: приём и передача мяча сверху.	2		
	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
	Технические действия игры баскетбол. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди.	2		
	Баскетбол: бросок мяча двумя руками с места.	2		
	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1		
	Технические действия игры футбол. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	2		

	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	2		
	Предупреждение травм на занятиях голболом. Тактика игры в голбол.	1		
	Голбол: упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча.	2		
Сухоплавание (3 ч)				
	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. • Прослушивают видеоматериал по технике выполнения основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники (изучение видеоматериала осуществляется при подробном комментировании учителем); выполняют упражнения ознакомительного плавания. 	
	Плавательная подготовка: фазы двигательных действий при движении различными стилями; имитация движений рук и ног при движении кролем на груди.	1		
	Плавательная подготовка: имитация движений рук и ног при движении кролем на спине; имитация движений рук и ног при движении брасом.	1		
Гимнастика с основами акробатики (24 ч)				
	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	<ul style="list-style-type: none"> • Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. • Обсуждают правила составления акробатической комбинации, 	
	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия без предметов.	2		
	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия с предметами.	2		
	Упражнения на развитие мышц туловища.	2		
	Упражнения на развитие координации статического и динамического равновесия.	2		
	Индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).	1		

	Акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений. Упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны.	2	<p>последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы. • Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине. 	
	Перекаты в плотной группировке.	1		
	Перевороты из положения лежа на животе и спине.	1		
	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата.	2		
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упоры.	2		
	Упражнения на координацию движений. «Веселые задачи», «Запрещенное движение».	2		
	Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка».	2		
	Опорный прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами.	2		
Прикладно-ориентированная физическая культура (8 ч)				
	Инструктаж по ТБ. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Сила — подтягивание туловища из виса лежа.	2	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрируют прирост в показателях физических качеств. • Обсуждение нормативных требований комплекса ГТО. 	
	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног).	2		
	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Быстрота — прыжки через гимнастическую скакалку	2		

	(количество раз за 20 с)			
	Нормативные требования комплекса ГТО.	2		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2010.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>
https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm
Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)
<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)
<https://www.gto.ru>
ВФСК ГТО (gto.ru)