

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кохомская коррекционная школа»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Протокол МО № <u>1</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г. Руководитель МО <u>laf</u> Карпова О.Ю. Зам. директора по УР <u>ly</u> Винтовкина Ю.М.	Протокол педсовета № <u>1</u> от « <u>09</u> » <u>09</u> 2023 г. Председатель педсовета <u>Редей Г.В.</u>	Приказ № <u>64</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г. Директор школы <u>Редей Г.В.</u>

**Рабочая программа по предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 1 – 4 классов  
ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа»  
(1 вариант)**

Год составления: 2023  
Срок реализации программы: 4 года  
Срок действия: 5 лет

Составитель:  
Данилин Владимир Владимирович,  
учитель первой квалификационной категории

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.1. Нормативно-правовая база	
1.2. Общая характеристика учебного предмета	
1.3. Цели и задачи программы	
1.4. Сведения о программе	
1.5. Описание места учебного предмета в учебном плане	
1.6. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	
1.7. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	
1.8. Формы организации образовательного процесса	
<b>2. Содержание учебного предмета.....</b>	<b>7</b>
2.1. Учебно-тематическое планирование	
2.2. Контрольно-оценочная деятельность	
<b>3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....</b>	<b>15</b>
<b>4. Приложения.....</b>	<b>17</b>
Календарно-тематическое планирование 1 класса	
Календарно-тематическое планирование 2 класса	
Календарно-тематическое планирование 3 класса	
Календарно-тематическое планирование 4 класса	

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно-правовая база**

Рабочая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Уставом ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа»;
- Приказом от 08.11.2021 г. № 71-о/д «Об утверждении Положения о порядке разработки, утверждения, реализации и корректировки рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин педагогов ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа».

### **1.2. Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Адаптивная физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т.п.) и второй половины дня (подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работы по физической культуре (спортивные секции, клубы, группы), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

### **1.3. Цели и задачи программы**

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

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;

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

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **1.4. Сведения о программе**

Данная Программа составлена на основе требований адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – АООП) в предметной области «Физическая культура». Программа разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### **1.5. Описание места учебного предмета в учебном плане школы**

Программа разработана для обучающихся начальных классов коррекционной школы. Занятия по данной программе проводятся в форме урока. На курс 1 класса отводится 99 часов (3 часа в неделю); 2 класса – 102 часа (3 часа в неделю); 3 класса – 102 часа (3 часа в неделю); 4 класса – 102 часа (3 часа в неделю).

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

Изучение предмета «Физкультура» помогает решать коррекционно – развивающие задачи по развитию психических процессов. В результате изучения курса у обучающихся формируются элементарные представления и понятия, необходимые при обучении другим учебным предметам, расширяется и обогащается представление о непосредственно

окружающем мире. Они получают некоторые представления о мире, которые находятся вне поля их чувствительного опыта.

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

## **1.7. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты освоения предметной области «Физическая культура» дифференцируются в зависимости от психофизических особенностей обучающихся, их двигательных возможностей и особенностей сенсорной сферы.

### **1.8. Формы организации образовательного процесса**

В основе методики преподавания курса лежат личностно-ориентированные, здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного обучения, обеспечивающие реализацию развивающих задач учебного предмета. При этом используются разнообразные методы и формы обучения.

Типы уроков:

- урок с оздоровительной направленностью;
- развивающий урок;
- восстанавливающий урок;
- комбинированный урок;
- нестандартный урок.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция физических недостатков;
- коррекция движений, моторики, пространственной ориентировки;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие наглядно – образного и словесно - логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально – личностной сферы;
- обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Методы:

- словесные - рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения;
- методы изложения новых знаний;
- методы повторения, закрепления знаний;
- методы применения знаний
- методы контроля.

Формы контроля:

- индивидуальные: освоение техники изучаемых двигательных действий;
- уровень физической подготовленности;
- уровень физической подготовленности.

## 2. Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

### 2.1. Учебно-тематическое планирование.

#### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.	6 ч
2.	Гимнастика	<b>Теоретические сведения.</b> Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики <b>Практический материал.</b> Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	25 ч
3.	Легкая атлетика	<b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. <b>Практический материал:</b> Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	21 ч

		Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	
4.	Лыжная подготовка	<b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. <b>Практический материал.</b> Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.	21 ч
5.	Игры	<b>Теоретические сведения.</b> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). <b>Практический материал.</b> Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	26 ч

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	8 ч
2.	Гимнастика	<b>Теоретические сведения.</b> Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и	24 ч



		<p>предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.</p> <p><b>Практический материал.</b> Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>	
3.	Легкая атлетика	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.</p> <p><b>Практический материал:</b></p> <p>Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки).</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием</p>	22 ч

		<p>висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p>	
4.	Лыжная подготовка	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p><b>Практический материал.</b> Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>	24 ч
5.	Игры	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p><b>Практический материал.</b> Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>	28 ч

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	<p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и</p>	8 ч

		основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	
2.	Гимнастика	<p><b>Теоретические сведения.</b> Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><b>Практический материал.</b> Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>	24 ч
3.	Легкая атлетика	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Практический материал:</b>  Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и</p>	22 ч

		<p>ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".</p> <p>Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.</p>	
4.	Лыжная подготовка	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</p> <p><b>Практический материал.</b> Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>	24 ч
5.	Игры	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча,</p>	28 ч

		<p>передача, броски, удары по мячу.  <b>Практический материал.</b> Подвижные игры:          Коррекционные игры;          Игры с элементами общеразвивающих упражнений:          игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	<p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	8 ч
2.	Гимнастика	<p><b>Теоретические сведения.</b> Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><b>Практический материал.</b> Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>	24 ч
3.	Легкая	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе,</p>	22 ч

атлетика	<p>беge, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Практический материал:</b>  Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".</p> <p>Метание. Правильный захват различных предметов для</p>	
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>	
4.	Лыжная подготовка	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p><b>Практический материал.</b> Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>	22 ч
5.	Игры	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p><b>Практический материал.</b> Подвижные игры:  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>	26 ч

## 2.2. Контрольно-оценочная деятельность.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

## 3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Спортивный зал, оборудованный необходимым инвентарем (шведская стенка, гимнастические палки, медболы, полусферы и др.), лыжи и лыжные палки, маты, шашки, мячи.

Методическая литература:

- «Справочник учителя физической культуры», А. Киселев; Волгоград «Учитель», 2008;
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5классы», Н. А. Дереклеева; Москва, «Вако», 2007;
- «Подвижные игры 1- 4 классы», А. Ю. Патрикеев; Москва «Вако», 2009;
- «Дружить со спортом и игрой», Г. П. Попова; Волгоград «Учитель», 2008.

**4. Приложение. Календарно – тематическое планирование.**



**Календарно-тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
<b>1 четверть</b>			
1.	Правила техники безопасности на уроках физкультуры.	<b>Минимальный уровень:</b> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд. <b>Достаточный уровень:</b> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;	
2.	Легкая атлетика. Игра «Быстро по местам».		
3.	Соревнование «Спортивный калейдоскоп».		
4.	Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Кошки - мышки».		
5.	Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «С кочки на кочку».		
6.	Урок – игра «Спортивный марафон».		
7.	Развитие выносливости. Челночный бег.		
8.	Совершенствование навыков бега. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг».		
9.	Режим дня и личная гигиена.		
10.	Эстафеты.		
11.	Развитие скоростно– силовых качеств. Игра «Воробы и вороны».		
12.	Броски большого мяча.		
13.	Урок - игра. Спортивные состязания.		
14.	Эстафета с мячами.		
15.	Прыжок в длину с места.		
16.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.		
17.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.		
18.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
19.	Метание на дальность и точность.		
20.	Урок – путешествие. Игры на внимание.		
21.	Обычный бег. Бег с изменением направления, бег с чередованием с ходьбой.		
22.	Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «С кочки на кочки».		
23.	Урок – игра. Спортивный марафон.		
24.	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена.		
<b>2 четверть</b>			
25.	Эстафеты. Бег с ускорением.		
26.	Броски большого мяча.		

27.	Эстафеты с мячами. Развитие координации.	- знание правил двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём; - соблюдение требований техники безопасности.		
28.	Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафеты.			
29.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.			
30.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.			
31.	Метание на дальность и точность.			
32.	Упражнения на внимание.			
33.	Упражнения на ловкость и координацию.			
34.	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Летает».			
35.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Совушка».			
36.	Прыжки с места.			
37.	Прыжки с разбега.			
38.	Метание на дальность.			
39.	Коррекционные упражнения для развития пространственно – временной дифференциации и точности движений.			
40.	Построение в обозначенном месте (круг, квадрат).			
41.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удочка».			
42.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – солдаты».			
43.	Игры с бегом и прыжками.			
44.	Лыжная подготовка.			
45.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств.			
<b>3 четверть</b>				
46.	Лыжная подготовка (выносливость).			
47.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств.			
48.	Лыжная подготовка (выносливость).			
49.	Лыжная подготовка.			
50.	Лыжная подготовка (выносливость).			
51.	Лыжная подготовка.			
52.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств.			
53.	Лыжная подготовка (скоростно-силовая подготовка).			
54.	Лыжная гонка.			
55.	Общеразвивающие упражнения (гибкость).			
56.	Психофизическая тренировка.			
57.	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).			

58.	Основные приемы и навыки (прикладных-гимнастических упражнений).		
59.	Формирование осанки.		
60.	Двигательные действия и навыки.		
61.	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые качества).		
62.	Гимнастика с основами акробатики.		
63.	Общеразвивающие упражнения (выносливость).		
64.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.		
65.	Общеразвивающие упражнения (гибкость).		
66.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
67.	Подвижные игры.		
68.	Общеразвивающие упражнения (сила).		
69.	Метание набивного мяча из-за головы.		
70.	Метание набивного мяча различными способами.		
71.	Подвижные игры «Гуси лебеди», «Снайпер», «Кошки - мышки».		
72.	Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег до 3мин.		
73.	Корректировка техники движения.		
74.	Гимнастика с основами акробатики.		
75.	Оценка уровня физической подготовленности (сила, гибкость).		
<b>4 четверть</b>			
76.	Оценка уровня физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества).		
77.	Основы знаний о физкультурной деятельности.		
78.	Силовая тренировка.		
79.	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).		
80.	Психофизическая тренировка.		
81.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.		
82.	Формирование осанки.		
83.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.		
84.	Челночный бег.		
85.	Двигательные умения(броски).		
86.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.		
87.	Подвижные игры.		
88.	Общеразвивающие упражнения (сила, скоростно-силовые качества).		
89.	Общеразвивающие упражнения (сила, скоростно-силовые качества).		
90.	Общеразвивающие упражнения (скорость).		

91.	Общеразвивающие упражнения (скорость).		
92.	Подвижные игры.		
93.	Оценка уровня физической подготовленности (выносливость).		
94.	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.		
95.	Развитие выносливости. Челночный бег.		
96.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
97.	Игры с бегом и прыжками.		
98.	Прыжки с места, с разбега.		
99.	Урок – игра. Спортивный марафон.		

## Календарно-тематическое планирование

### 2 класс

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
<b>1 четверть</b>			
1.	Правила ТБ на уроках ФК	<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;</li> <li>- выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;</li> <li>- выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>- представления о двигательных действиях;</li> <li>- знание основных строевых команд;</li> <li>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками в подвижных играх;</li> <li>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием.</li> </ul> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</li> <li>- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>- выполнение основных</li> </ul>	
2.	Гигиенические основы режима труда и отдыха.		
3.	Инвентарь для занятий физической культурой.		
4.	Техника безопасности при работе с инвентарём.		
5.	Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физической культурой.		
6.	Упражнение в построении по одному в ряд.		
7.	Упражнение в построении в колонну друг за другом.		
8.	Упражнения в построении парами и в круг.		
9.	Упражнения на координацию движений.		
10.	Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата в положении «сидя».		
11.	Упражнения на формирование правильного дыхания.		
12.	Упражнения, направленные на формирование двигательных навыков – стояние, ходьба, бег.		
13.	Ходьба, ходьба на носочках и на пяточках.		
14.	Ходьба вдоль скамейки (по скамейке), по полоске.		
15.	Бег по сигналу, бег в разных направлениях.		
16.	Подскоки на двух ногах на месте по сигналу.		
17.	Подскоки и многоскоки.		
18.	Упражнения на формирование правильной осанки.		
19.	Игровые упражнения с мячами.		
20.	Передача и ловля мяча (без отскока от пола, с отскоком от пола).		
21.	Остановка катящегося мяча ногой, рукой.		
22.	Подвижные игры с мячом.		
23.	Упражнения на мышцы рук, шеи.		
24.	Упражнения на мышцы плечевого пояса.		
<b>2 четверть</b>			
25.	Игровое упражнение «Веселые медвежата».		
26.	Лазанье по наклонной скамейке.		
27.	Ползание по мягким модулям, скамейкам.		

28.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Салки».	двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др. ; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов	
29.	Наклоны туловища: вправо, влево, вперед, назад.		
30.	Упражнения на формирование правильной осанки.		
31.	Упражнения и игры в сухом бассейне.		
32.	Бросание мяча (далеко - близко).		
33.	Метание мяча в вертикальную цель.		
34.	Восприятие слов «на», «дай». Мотивация брать и удерживать инвентарь.		
35.	Игры: «Поймай мяч», «Не дай мяч водящему».		
36.	Упражнения на мышцы ног.		
37.	Упражнения на мышцы брюшного пресса.		
38.	Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.		
39.	Подвижная игра «Прокати – поймай».		
40.	Подвижная игра «Прокати и сбей».		
41.	Упражнения с обручем.		
42.	Игры на коррекцию внимания.		
43.	Игры на коррекцию зрительного восприятия.		
44.	Упражнение в построения парами по сигналу.		
45.	Совершенствование построения в колонну друг за другом.		
46.	Упражнение на координацию речи движением рук.		
47.	Упражнение на координацию движений рук и ног.		
48.	Ходьба за учителем.		
<b>3 четверть</b>			
49.	Ходьба по сенсорной тропе.		
50.	Ходьба приставным шагом, спиной вперёд, длинным шагом, коротким шагом.		
51.	Дыхательные упражнения.		
52.	Соблюдение последовательности действий в эстафете.		
53.	Соблюдение правил игры «Быстрые санки».		
54.	Лыжная подготовка (выносливость).		
55.	Лыжная подготовка.		
56.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Развитие основных физических качеств.		
57.	Лыжная подготовка (скоростно-силовая подготовка).		
58.	Лыжная гонка.		
59.	Метание мяча в горизонтальную цель.		
60.	Прокатывание мяча вперед, друг другу из положения сидя.		

61.	Развитие тактильного восприятия: упражнения с гладкими и «колючими» мячами.		
62.	Упражнения на сопротивление для развития мышечной силы, напряжение и расслабление мышц.		
63.	Упражнения для мышц груди.		
64.	Махи ногами в положении сидя и лёжа.		
65.	Подвижная игра «Воробьи, вороны».		
66.	Игровое упражнение «Кто дальше бросит».		
67.	Игровое упражнение «Кот и мыши».		
68.	Упражнение с обручем: «Машина».		
69.	Игры на коррекцию эмоционально-волевой сферы.		
70.	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.		
71.	Катание на санках друг за другом.		
72.	Катание на санках-ледянках.		
73.	Катание на санках по двое.		
74.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.		
75.	Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата в положении «стоя».		
76.	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» из кубиков.		
77.	Развитие внимания к инструкции подвижной игры.		
78.	Повторение слов «слева», «справа», «вверху», «внизу».		
<b>4 четверть</b>			
79.	Нахождение игрушки в пространстве на скорость.		
80.	Сгибание, разгибание пальцев рук, пальчиковая гимнастика.		
81.	Выполнение простых поручений в эстафете.		
82.	Удерживание мелких игрушек в прыжке.		
83.	Хлопанье ладошками перед собой, над головой.		
84.	Упражнения на формирование правильной осанки.		
85.	Игровые упражнения с мячами.		
86.	Манипуляция с мягкой игрушкой.		
87.	Наклоны и повороты в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на пояс.		
88.	Упражнения на формирование правильной осанки.		
89.	Хлопки: перед собой, вверху, за спиной, под ногой.		
90.	Метание мяча в корзину. Игра «Снайпер».		

91.	Упражнения с предметами. Бросание мяча руками из-за головы.		
92.	Удерживание мелких и средних мячей в прыжке.		
93.	Игровое упражнение «Точные ладошки».		
94.	Игровое упражнение «Ручки – ножки».		
95.	Выполнение групп упражнений, направленных на получение дозированных мышечных напряжений.		
96.	Махи ногами в положении стоя, лёжа на боку.		
97.	Упражнения для мышц брюшного пресса.		
98.	Упражнение «Велосипед».		
99.	Упражнение с обручем: «Догони обруч».		
100.	Упражнение с обручем: «Сквозь обруч».		
101.	Игры на коррекцию мелкой и общей моторики рук.		
102.	Упражнения на мышцы ног.		



## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
<b>1 четверть</b>			
1.	Методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья и физического развития;</li> <li>- выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>- выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>- представления о двигательных действиях;</li> <li>- знание основных строевых команд;</li> <li>- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками в проведении подвижных игр;</li> <li>- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием</li> </ul> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>- владение комплексами</li> </ul>	
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
3.	Техника челночного бега.		
4.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.		
5.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.		
6.	Спортивная игра «Футбол».		
7.	Прыжок в длину с разбега.		
8.	Метание малого мяча на точность.		
9.	Наклон вперед из положения стоя.		
10.	Подъем туловища из положения лежа.		
11.	Тестирование прыжка в длину с места.		
12.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.		
13.	Подвижная игра «Перестрелка».		
14.	Футбольные упражнения.		
15.	Тестирование бега на 300м с высокого старта.		
16.	Подвижная игра «Осада города».		
17.	Броски и ловля мяча в парах.		
18.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.		
19.	Метание малого мяча на точность.		
20.	Тестирование бега на 200 метров с высокого старта.		
21.	Наклон вперед из положения стоя.		
22.	Подъем туловища из положения лежа.		
23.	Подтягивание. Отжимание.		
24.	Спортивные игры.		
<b>2 четверть</b>			
25.	Ведение мяча.		
26.	Подвижные игры.		
27.	Кувырок вперед.		
28.	Варианты выполнения кувырка вперед.		
29.	Кувырок назад.		
30.	Круговая тренировка.		
31.	Стойка на голове.		

32.	Стойка на руках.	упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
33.	Лазанье по гимнастической стенке.		
34.	Прыжки в скакалку.		
35.	Лазанье по канату. Вис на канате.		
36.	Лазанье по канату в три приема.		
37.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Поднимание туловища.		
38.	Совершенствование техники акробатических элементов.		
39.	Веселые старты.		
40.	Построение в обозначенном месте (круг, квадрат).		
41.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удочка».		
42.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – солдаты».		
43.	Правила техники безопасности на занятиях. Практическое ознакомление с лыжным инвентарем. Переноска лыж и палок.		
44.	Лыжная подготовка.		
45.	Лыжная подготовка (выносливость).		
46.	Лыжная подготовка (скоростно-силовая подготовка).		
47.	Лыжная подготовка.		
48.	Правила техники безопасности на занятиях. Практическое ознакомление с лыжным инвентарем. Переноска лыж и палок.		
<b>3 четверть</b>			
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.		
51.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.		
52.	Попеременный душажный ход на лыжах.		
53.	Одновременный душажный ход на лыжах.		
54.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.		
55.	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.		
56.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».		
57.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».		
58.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.		
59.	Спуск на лыжах в высокой стойке.		
60.	Техника ходьбы на лыжах.		
61.	Лыжная эстафета.		
62.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.		
63.	Контрольный урок по лыжной подготовке.		
64.	Полоса препятствий.		
65.	Усложненная полоса препятствий.		
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега.		

67.	Эстафеты с мячом.		
68.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.		
69.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.		
70.	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств.		
71.	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.		
72.	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.		
73.	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.		
74.	Перетягивание каната.		
75.	Упражнения с гимнастическими палками и обручем.		
76.	Упражнения на дыхание. Упражнения для расслабления мышц.		
77.	Лазанье по канату.		
78.	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Спортивные игры.		
<b>4 четверть</b>			
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.		
80.	Подвижная игра «Пионербол».		
81.	Волейбол как вид спорта.		
82.	Подготовка к волейболу.		
83.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».		
84.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.		
85.	Наклон вперед из положения стоя.		
86.	Тестирование прыжка в длину с места.		
87.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.		
88.	Подъем туловища из положения лежа.		
89.	Метание малого мяча на точность.		
90.	Спортивная игра «Баскетбол».		
91.	Беговые упражнения.		
92.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
93.	Тестирование бега на 300 м с высокого старта.		
94.	Подвижные и спортивные игры.		
95.	Метание малого мяча на точность.		
96.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
97.	Тестирование челночного бега 3x10 м.		
98.	Тестирование бега 500 м с высокого старта.		
99.	Футбольные упражнения.		
100.	Спортивная игра «Футбол».		
101.	Игры с бегом и прыжками.		
102.	Прыжки с места, с разбега.		

## Календарно-тематическое планирование

### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
<b>1 четверть</b>			
1.	Методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>- выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>- представления о двигательных действиях;</li> <li>- знание основных строевых команд;</li> <li>- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</li> <li>- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое освоение элементов гимнастики,</li> </ul>	
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.		
3.	Челночный бег.		
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.		
5.	Бег на 60 м с высокого старта.		
6.	Метание мешочка на дальность.		
7.	Техника паса в футболе.		
8.	Спортивная игра в футбол.		
9.	Техника прыжка в длину.		
10.	Тестирование прыжка в длину с места.		
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину.		
12.	Метание малого мяча на точность.		
13.	Тестирование бега на 500 метров с высокого старта.		
14.	Наклон вперед из положения стоя.		
15.	Подъем туловища из положения лежа.		
16.	Подтягивание. Отжимание.		
17.	Броски и ловля мяча в парах.		
18.	Подвижная игра «Осада города».		
19.	Броски и ловля мяча.		
20.	Упражнения с мячом.		
21.	Подвижные игры.		
22.	Кувырок вперед.		
23.	Кувырок вперед с разбега.		
24.	Кувырок назад.		
<b>2 четверть</b>			
25.	Круговая тренировка.		
26.	Стойка на голове и на руках.		
27.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.		
28.	Гимнастические упражнения.		
29.	Висы.		
30.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.		
31.	Прыжки через скакалку.		
32.	Тестирование. Прыжки через скакалку.		
33.	Вращение обруча.		

34.	Построения и перестроения.	<p>легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>- знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p>	
35.	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.		
36.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.		
37.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.		
38.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два.		
39.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.		
40.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.		
41.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.		
42.	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения.		
43.	Волейбол. Верхняя прямая подача.		
44.	Волейбол. Тактические действия.		
45.	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.		
46.	Баскетбол. Тактические действия.		
47.	Баскетбол. Игра по правилам.		
48.	Подвижные и спортивные игры.		
<b>3 четверть</b>			
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.		
51.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.		
52.	Попеременный одношажный ход на лыжах.		
53.	Одновременный одношажный ход на лыжах.		
54.	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.		
55.	Подъем «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
56.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».		
57.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».		
58.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».		
59.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.		
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.		
61.	Полоса препятствий.		
62.	Усложненная полоса препятствий.		
63.	Прыжок в высоту с прямого разбега.		
64.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
65.	Опорный прыжок.		
66.	Подвижные игры с применением скакалки, обруча, гимнастических палок.		
67.	Веселые старты.		
68.	Броски через волейбольную сетку.		

69.	Подвижная игра «Пионербол».	- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
70.	Упражнения с мячом.		
71.	Волейбольные упражнения.		
72.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».		
73.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.		
74.	Наклон вперед из положения стоя.		
75.	Тестирование прыжка в длину с места.		
76.	Подъем туловища из положения лежа.		
77.	Баскетбольные упражнения.		
78.	Метание малого мяча на точность.		
<b>4 четверть</b>			
79.	Стойка на лопатках, на голове.		
80.	Развитие силы.		
81.	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.		
82.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.		
83.	Волейбол. Прямой нападающий удар.		
84.	Отбивание мяча кулаком через сетку.		
85.	Волейбол. Тактические действия.		
86.	Волейбол. Игра по правилам.		
87.	Тестирование. Прыжок в длину с места.		
88.	Тестирование. Наклон вперед из положения стоя.		
89.	Ритмическая гимнастика и общая физическая подготовка.		
90.	Знакомство с гандболом.		
91.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два.		
92.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
93.	Тестирование челночного бега 3x10 м.		
94.	Тестирование бега 500 м с высокого старта.		
95.	Футбольные упражнения.		
96.	Спортивная игра «Футбол».		
97.	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.		
98.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.		
99.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.		
100.	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м.		
101.	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.		
102.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.		