

**Приложение к АООП НОО ОВЗ  
для обучающихся с ЗПР  
(вариант 7.2.)**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1- 4 классы**

**Рабочая программа по физической культуре составлена на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта  
начального общего образования  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
(вариант 7.2.)**

**Уровень образования: начальное общее образование**

**Класс: 1-4**

**Срок реализации: 4 года**

**Программа составлена на основании:**

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

3. Учебного плана МБОУ «Аликовская СОШ им. И.Я. Яковлева» Аликовского района Чувашской Республики.

4. Учебники:

*Физическая культура*, 1 класс, авт. Матвеев А. П., М.: Просвещение

**Количество часов в неделю:** 1 класс – 99 часов в год

**Составила:** учитель начальных классов МБОУ «Аликовская СОШ им. И. Я. Яковлева» Алексеева Р.Е.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура.....
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» .....
3. Тематическое планирование .....

### **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У выпускников будут сформированы:*

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре;
- способности к самооценке;
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

*Выпускники получают возможность для формирования:*

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ** *Выпускники научатся:*

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII - XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Выпускники получают возможность научиться:*

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

*Регулятивные Выпускники научатся:*

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

*Выпускники получают возможность научиться:*

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

*Познавательные*

*Выпускники научатся:*

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

*Выпускники получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

**Коммуникативные**

*Выпускники научатся:*

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в ХУИ-ХІХ вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

*Выпускники получают возможность научиться:*

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** (Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.)

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Воспитательный потенциал урока предмета «Физическая культура» предполагает выполнение следующих задач:**

- устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;
- организовывать шефство мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

### **3. Тематическое планирование уроков**

**1 класс (99 часов)**



№	Тема урока	Вид деятельности	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет	Знать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе	1
2	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	1
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.		1
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением	Выполнять ходьбу на носках, пятках. Уметь правильно выполнять бег, бег с ускорением.	1
5	Разновидности ходьбы.	Знать понятие «короткая дистанция». Выполнять команды.	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте	Выполнять прыжки на одной ноге, на двух, на месте.	1
7	Прыжки с продвижением вперед.	Выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед.	1
8	Прыжок в длину с места	Уметь выполнять прыжки с продвижением вперед.	1
9 -11	Метание малого мяча.	Знать названия метательных снарядов. Уметь выделять теннисный мяч из мячей разного назначения.	3
12	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега	Правильно выполнять основные движения в беге.	1
13 -14	Бег по пересеченной местности		2
15 -16	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега		2
17 -18	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега		2
19	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега		1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>22</b>
20	Правила поведения на уроках гимнастики. История развития гимнастики.	Знать правила поведения на уроках гимнастики. Знать историю развития гимнастики.	1
21	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять строевые упражнения	1
22	Осанка человека.	Знать информацию о осанке	1
23 -24	Положение «группировка».	Правильно выполнять положение «группировка»	2
25-26	Утренняя гимнастика.	Выполнять упражнения утренней гимнастики	2
27-28	Перекаты в «группировке».	Выполнять перекаты в «группировке»	2
29	Физкультурные минутки.	Выполнять упражнения физкультурных минуток	1

30-31	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.	Совершать лазание по наклонной скамейке	2
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Совершать лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1
33	Лазание по гимнастической стенке.	Совершать лазание по гимнастической стенке	1
34	Режим дня школьника.	Знать режим дня школьника.	1
35	Преодоление препятствий.	Выполнять упражнение преодоление препятствий	1
36	Перелезание через гору матов.	Совершать перелезание через гору матов	1
37	Вис лежа на низкой перекладине.	Делать вис лежа на низкой перекладине	1
38	Как правильно ухаживать за своим телом.	Знать, как правильно ухаживать за своим телом	1
39 -40	Полоса препятствий.	Совершать передвижение по полосе препятствий	2
41	Спортивные виды гимнастики.	Знать о спортивных видах гимнастики	1
	<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>		<b>26</b>
42	История возникновения лыж. ТБ на уроках лыжной подготовки.	Знать правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	1
43	Как подготовиться к урокам на лыжах.		1
44-47	Основные способы передвижения на лыжах.		Знать основные способы передвижения на лыжах
48 -49	Передвижение скользящим шагом.	Правильно выполнять скользящий шаг.	2
50	Повороты переступанием вокруг пяток.	Делать повороты переступанием вокруг пяток	1
51-54	Передвижение скользящим шагом с палками.	Выполнять скользящий шаг.	4
55	Подъём в уклон.	Совершать подъём в уклон	1
56	Основная стойка лыжника.	Делать основную стойку лыжника	1
57 -58	Спуск с пологого склона.	Совершать спуск с пологого склона	2
59	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	Делать поворот переступанием вокруг носков лыж	1
60	Торможение палками.	Совершать торможение палками	1
61	Торможение падением	Совершать торможение падением	1
62 -63	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	Совершенствоваться в способах передвижения на лыжах	2
64	Совершенствование спусков и подъёмов.	Совершенствоваться в совершении спусков и подъёмов	1
65	Торможение палками.	Уметь совершать торможение	1

		палками	
66	Торможение падением.	Уметь совершать торможение падением	1
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	Знать последовательность выполнения эстафет. Выполнять элементы эстафеты.	1
	<b>Легкая атлетика и подвижные игры</b>		<b>32</b>
68	Техника безопасности на уроках. Закаливание организма. Спортивные игры	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Знать правила закаливания организма.	1
69 - 70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Совершать бросок мяча снизу на месте, ловить мяч на месте.	2
71- 72	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Знать правила выполнения эстафет. Выполнять эстафеты в заданном темпе, с различными заданиями.	2
73 - 74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	Совершать бросок мяча снизу на месте в щит, ловить мяч на месте	2
75	Эстафеты с мячами. Закаливание организма.	Знать правила выполнения эстафет. Выполнять эстафеты в заданном темпе, с различными заданиями.	1
76 - 77	Бег из различных исходных положений.	Выполнять бег в полной координации и с максимальным усилием.	2
78 - 79	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	Выполнять прыжок в полной координации .	2
80	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	Выполнять прыжок в полной координации .	1
81	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	Выполнять прыжок в полной координации .	1
82	Физические качества человека.	Знать о физических качествах человека	1
83	Развитие физических качеств.	Знать, как развивать физические качества человека	1
84	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	Выполнять спрыгивание и запрыгивание на горку матов	1
85 - 86	Метание теннисного мяча на дальность.	Выполнять метание теннисного мяча на дальность	2
87 - 88	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Выполнять метание теннисного мяча на заданное расстояние	2
89	Положение — «высокий старт».	Выполнять положение – «высокий старт»	1

90	Развитие выносливости.	Знать, как развивать выносливость	1
91	Бег на 30 метров.	Выполнять бег на 30 метров	1
92	Элементы спортивных игр.	Выполнять элементы спортивных игр	1
93	Совершенствование элементов спортивных игр.	Совершенствоваться в выполнении элементов спортивных игр	1
94-97	Подвижные игры и эстафеты.	Использовать полученные навыки в играх и эстафетах.	4
98	Разновидности бега.	Выполнять разные виды бега	1
99	Развитие физических качеств	Выполнять упражнения на развитие физических качеств	1

### 3 класс (68 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Техника безопасности на занятиях	1	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Развивать с их помощью выносливость. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Спуск в низкой стойке (повторение склона).
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	1	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.
3	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
4-5	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	2	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
6	Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование.	1	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.
7	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	1	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого
8-9	Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	2	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
10	Равномерный бег.	1	Демонстрировать развитие выносливости в

			контрольном упражнении
	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>	
11	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	Выполнять элементы спортивных игр
12	Подвижные игры. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	1	Совершенствоваться в выполнении элементов спортивных игр
13	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафета с мячами.	1	Использовать полученные навыки в играх и эстафетах.
14	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами	1	Использовать полученные навыки в играх и эстафетах. Выполнять разные виды бега
15	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	Выполнять упражнения на развитие физических качеств
16	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	1	Использовать полученные навыки в играх и эстафетах.
17	Подвижные игры на ловкость.	1	Выполнять разные виды бега
18	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	1	Использовать полученные навыки в играх и эстафетах. Выполнять разные виды бега
19	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	Выполнять упражнения на развитие физических качеств
20	Игра «Наступление». Эстафеты.	1	Выполнять упражнения на развитие физических качеств
	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>	
21	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты.	1	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p> <p>Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.</p>
22	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки.	1	
23	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках.	1	
24	Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине	1	
25	Комбинация из разученных элементов.	1	
26	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.	1	
27	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	1	
28	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1	
29	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1	
30	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну	1	
31	Перелезание через гимнастического коня.	1	
32-33	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	2	

<b>Лыжная подготовка</b>		<b>15</b>	
34	ТБ на уроках лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом.
35	Скользкий шаг без палок.	1	
36-37	Техника скользящего шага с палками. Спуск в низкой стойке.	2	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом.
38-39	Техника попеременно двухшажного хода без палок.	2	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции
40	Оценить технику передвижения на лыжах.	1	Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой
41	Техника спуска в высокой стойке.	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход Лыжные гонки.
42	Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	1	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход Лыжные гонки.
43-44	Попеременно двухшажный ход с палками.	2	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции
45	Различные эстафеты.	1	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом.
46	Повторение попеременно двухшажного хода.	1	Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой
47	Круговая эстафета с этапом не менее 100м.	1	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции
48	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	1	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		<b>10</b>	
49	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	1	Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. Организовывать и принимать участие в

			национальных играх в условиях активного отдыха и досуга
50	Ловля и передача мяча в движении.	1	. Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты
51	Ведение на месте и в движении.	1	Демонстрировать развитие скоростно силовых способностей в контрольном упражнении
52	Ведение на месте и в движении бегом.	1	Демонстрировать развитие скоростно силовых способностей в контрольном упражнении
53	Бросок двумя руками от груди	1	Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении
54	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
55	Ведение мяча с изменением направления.	1	Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга
56	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	1	. Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты
57	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	Демонстрировать развитие скоростно силовых способностей в контрольном упражнении
58	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	1	Демонстрировать развитие скоростно силовых способностей в контрольном упражнении
	<b>Легкая атлетика (весна)</b>	<b>10</b>	
59	Инструктаж по ТБ Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30, 60 м).	1	Демонстрировать развитие скоростно силовых способностей в контрольном упражнении
60	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	1	Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении
61	Бег на результат (30,60м).	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
62	Прыжок в длину с разбега.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
63-64	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	2	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга
65	Метание малого мяча.	1	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга
66	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной

			и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга
67-68	Метание набивного мяча вперед-вверх	2	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга

#### 4 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности.
	<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры.</b>	<b>18</b>	
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Развивать с их помощью выносливость. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Спуск в низкой стойке (повторение склона).
2.	Бег с высоким подниманием бедра	1	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.
3.	. Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
4.	Челночный бег 3х10м.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
5.	Положение «низкий старт». Бег на 30м на время.	2	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.
6.	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого
7.	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
8.	Равномерный медленный бег до 800м.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении



9.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
10.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	2	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
11.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
12.	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
13.	Броски набивного мяча (1кг) от груди на дальность.	1	Описывать технику выполнения броска.
14.	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1	Описывать технику выполнения броска
15.	Преодоление препятствий.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
16.	Подвижные игры.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>14</b>	
17.	Правила поведения на уроках гимнастики. Кувырки вперёд.	2	Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности.
18.	Лазанье по канату в три приёма.	1	Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
19.	Вис углом.	1	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.
20.	Вис согнувшись.	1	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.
21.	Мост» из положения лёжа на спине.	1	Демонстрировать технику упражнений,

			объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
22.	Вис углом. Комплекс ритмичной гимнастики.	1	Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
23.	Кувырок назад.	1	Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
24.	Перелезание через препятствие (высота 100см).	1	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.
25.	Вис на согнутых руках.	1	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.
26.	Переползание по-пластунски.	1	Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
27.	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1	Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.
28.	Комбинация из элементов акробатики. Полоса препятствий.	1	Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций
29.	Зачёт по теме «Гимнастика».	1	Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.
30.	Подвижные игры.	1	
	<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе.</b>	<b>14</b>	
31.	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным
32.	Повторить повороты переступанием на месте.	1	

			одношажным ходом.
33.	Поворот переступанием в движении.	1	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом.
34.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции
35.	Спуск в основной стойке.	1	Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой
36.	Одновременный двухшажный ход.	1	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход Лыжные гонки.
37.	Равномерное передвижение по дистанции.	1	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход Лыжные гонки.
38.	Подъём «Ёлочкой».	1	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции
39.	Равномерное передвижение по дистанции.	1	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход Лыжные гонки.
40.	Торможение «Упором».	1	
41.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой
42.	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции
43.	Равномерное передвижение.	1	Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции
44.	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	Эстафеты.
	<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>	<b>22</b>	
45.	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга

46.	Бег из различных исходных положений	1	. Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты
47.	Бег из различных исходных положений.	1	Демонстрировать развитие скоростно силовых способностей в контрольном упражнении
48.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Демонстрировать развитие скоростно силовых способностей в контрольном упражнении
49.	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	1	Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении
50.	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
51.	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность.	1	Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении
52.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга
53.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга
54.	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».	1	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга
55.	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга
56.	Ведение футбольного мяча.	1	Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
57-61.	Совершенствование элементов спортивных игр.	5	Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях

			активного отдыха и досуга.
62-68.	Подвижные игры и эстафеты.	5	Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.