МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33»
МБОУ «ООШ № 33»

УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «ООШ № 33» Н.В.Колбина Приказ № 117 от 21.06.2022	Согласовано: Зам.директора по УВР О.Г.Проскуровская «20» июня 2022 г.	Рассмотрено на ШМО учителей начальных классов Протокол № 6 от 20.06.2022
Программа рекомендована педагогическим советом МБОУ «ООШ № 33» Протокол № 8 от 21.06.2022		

Рабочая программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 (1 дополнительный)-4 классы
для учащихся с РАС (вариант 8.2.)
Уровень образования: начальный общий
Срок реализации: 5 лет

Составители:
Табаева Елена Викторовна, учитель начальных классов, высшей квалификационной категории

Новокузнецкий городской округ 2022

№	Содержание	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Общая характеристика учебного предмета	5
3	Описание места учебного предмета в учебном плане	6
4	Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	7
5	Личностные, метапредметные и предметные результаты учебного предмета	8
6	Содержание учебного предмета	9
7	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся	22
8	Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	25

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура как школьный учебный предмет входит в предметную область «Физическая культура» и имеет важное коррекционно-развивающее значение.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся с расстройством аутического спектра (с РАС (вариант 8.2.) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 33», программы формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа предназначена для учащихся расстройством аутического спектра (далее с РАС), вариант 8.2, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП НОО учащихся с РАС (Вариант 8.2) МБОУ «ООШ №33».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» сохраняет основное содержание образования, но учитывает индивидуальные способности учащихся с РАС и предусматривает коррекционную направленность обучения.

Целью реализации программы по предмету «Физическая культура» является освоение содержания предмета «Физическая культура» и достижение учащимися планируемых результатов в соответствии с требованиями, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, а так же укрепление здоровья учащихся с РАС, совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»:

Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Овладение умениями следовать правилам здорового образа жизни, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Сроки получения начального общего образования учащимися с РАС (вариант 8.2) пролонгированы с учетом психофизиологических возможностей и индивидуальных особенностей развития, обучающихся данной категории составляют 5 лет. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на уровень начального общего образования для 1, 1(дополнительного), 2, 3, 4 классов.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 8.2.); с использованием УМК «Школа России», АООП НОО МБОУ «ООШ № 33 для учащихся с РАС».

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения на уроках физической культуры на уровне начального общего образования является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у учащихся не только совершенствуются физические качества, и активно развиваются личностные качества (сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность) и является средством формирования у учащихся универсальных учебных действий (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательной деятельности и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В освоении учебного предмета «Физическая культура» присутствуют три взаимосвязанные линии образования:

- овладение учащимися с РАС основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные учащемуся подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

- формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость), стремления к максимально возможной для данного учащегося физической независимости.

«Физическая культура» призвана сформировать у учащегося устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения программы обеспечивается формирование у учащихся целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» содержит следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы

физкультурной деятельности и «Физическое совершенствование».

3.ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана начального общего образования.

В соответствии с учебным планом начального общего образования МБОУ «ООШ № 33» учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 1 (1 дополнительного)- 4 классов предусматривает обязательное изучение учебного предмета в объеме 336 часов, в том числе в 1классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 1(дополнительном) классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе –68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), 4 класс – 68 часа (2 часа в неделю).

4.ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству;

гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межэтнический мир, свобода совести и вероисповедания);

человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);

личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, само-приятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);

честь; достоинство;

свобода, социальная солидарность (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);

доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества);

семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);

любовь (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);

дружба;

здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);

наука – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);

искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);

природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

5.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1) понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;

2) принятия и освоения своей социальной роли;

3) формирования и развития мотивов учебной деятельности;

4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;

5) развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;

6) способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

7) принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;

9) овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела;
владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1) готовности слушать собеседника и вести диалог;

2) готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

3) излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

4) определения общей цели и путей ее достижения;

5) умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета " Физическая культура "

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

2) формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;

4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» реализуется с учетом Программы воспитания.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям обучающихся позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты:

В воспитании обучающихся младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогическими работниками и воспринимаются обучающимися именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;

быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе

или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);

проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть

в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание обучающимся младших классов данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для обучающегося этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир,

в открывающуюся ему систему общественных отношений.

6.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на

лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок вперед и назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег: бег в колонне по одному в равномерном темпе; беговые упражнения; бег на длинные дистанции; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки на скакалке.

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо».

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; подъем, спуск, торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в

постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; 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); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, *выполняемые на месте*: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка»,

«вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

ГТО

Формирование навыка систематического наблюдения 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в соответствии с рекомендациями ТПМПК, ИПРА, с состоянием здоровья). Проверочные тесты принимаем на уроках, которые ориентированы на комплекс ГТО.

Региональный компонент

Региональный компонент реализуем через проведения подвижных игр таких как: «Через кочки и пенёчки»; «запрещённое движение»; «Метко в цель»; «Передал, садись»; «Волк во рву»; «Быстрые и ловкие»; «Совушка»; «Салки»; «Класс, смирно!»; «Охотники и утки»; «Мы - весёлые ребята»; «Космонавты»; «Два мороза»; «День и ночь»; «Вызов номеров» и т.д..

Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учётом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом.

1 класс

1.Знания по физической культуре (4 ч.)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразвивающие

упражнения. Коррекционно-развивающие игры. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2.Физическое совершенствование. Гимнастика. (16 ч.)

Построение в шеренгу и в колонну, перестроение. Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой. Ходьба в различном темпе. Ходьба и бег в медленном темпе. Упражнения без предметов (для различных групп мышц). Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами. Прыжки со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке. Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. Поднимание и переноска грузов. Ходьба между различными ориентирами. Преодоление простых препятствий. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способностей; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Подвижные игры на материале гимнастики. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

3.Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (24ч.) Ходьба. Ходьба в умеренном темпе в колонне. Ходьба в чередовании с бегом. Бег с высокого старта на скорость. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

Челночный бег. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Подпрыгивание вверх. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Броски в стенку и ловля теннисного мяча.

Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Гимнастика для глаз. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации

движений, на развитие двигательных умений и навыков. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. Подвижные игры на материале легкой атлетики прыжки, бег, метания и броски.

4. Способы физкультурной деятельности. (10 ч.) Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

5. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. (12 ч.)

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Торможение на лыжах. Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.

6.Региональный компонент (4 ч.)

Региональный компонент реализуем через проведения подвижных игр таких как: «Через кочки и пенёчки»; «запрещённое движение»; «Метко в цель»; «Передал, садись»; «Волк во рву»; «Быстрые и ловкие»; «Совушка»; «Салки»; «Класс, смирно!»; «Охотники и утки»; «Мы - весёлые ребята»; «Космонавты»; «Два мороза»; «День и ночь»; «Вызов номеров» и т.д..

Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учётом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом.

1 класс (дополнительный)

1.Знания по физической культуре (4 ч.) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, гибкости и равновесия.

2. Физическое совершенствование. Гимнастика. (16ч.) Построение в шеренгу и в колонну. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Упражнения без предметов и с предметами. Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Подлезание и перелезание под препятствия. Пролезание в тоннель. Поднимание и переноска грузов. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Преодоление простых препятствий.

Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

3. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (22 ч.) Ходьба парами. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Равномерный 2-минутный бег. Бег с высокого старта на скорость. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки в длину. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через предметы. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание с места в горизонтальную цель. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.

Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Гимнастика для глаз. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с бегом, прыжками и мячом.

4. Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол.(2 ч.) Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.

5. Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол. (2 ч.) Удар по неподвижному мячу и остановка мяча. Общеразвивающие упражнения: на развитие быстроты, выносливости, силовых способностей. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Подвижные игры на материале футбола.

6. Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол. Волейбол.(4 ч.) Стойка баскетболиста. Подвижные игры на материале баскетбола. Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения: на развитие быстроты, выносливости, силовых способностей. Упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

7. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. (12 ч.) Передвижение на лыжах. Подъемы на лыжах. Спуски и торможения.

Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Общеразвивающие упражнения на материале лыжной подготовки: на развитие координации и выносливости. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.

8.Региональный компонент (4 ч.)

Региональный компонент реализуем через проведения подвижных игр таких как: «Через кочки и пенёчки»; «запрещённое движение»; «Метко в цель»; «Передал, садись»; «Волк во рву»; «Быстрые и ловкие»; «Совушка»; «Салки»; «Класс, смирно!»; «Охотники и утки»; «Мы - весёлые ребята»; «Космонавты»; «Два мороза»; «День и ночь»; «Вызов номеров» и т.д..

Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учётом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом.

2 класс

1.Знания о физической культуре (4 ч.)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные

физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

2. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках.

3. Физическое совершенствование. Легкая атлетика (20 ч.)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, длительный бег до4 минут, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в длину; со скакалкой.

4. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (14 ч.)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

5.Подвижные игры (10 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

6.Региональный компонент (4 ч.)

Региональный компонент реализуем через проведения подвижных игр таких как: «Через кочки и пенёчки»; «запрещённое движение»; «Метко в цель»; «Передал, садись»; «Волк во рву»; «Быстрые и ловкие»; «Совушка»; «Салки»; «Класс, смирно!»; «Охотники и утки»; «Мы - весёлые ребята»; «Космонавты»; «Два мороза»; «День и ночь»; «Вызов номеров» и т.д..

Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учётом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом.

3 класс

1.Знания о физической культуре (4 ч.)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

2. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

3. Физическое совершенствование. Легкая атлетика (20 ч.)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, длительный бег до4 минут, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в длину; со скакалкой.

4. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (14 ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

5.Подвижные игры (10 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

6. Региональный компонент (4 ч.)

Региональный компонент реализуем через проведения подвижных игр таких как: «Через кочки и пенёчки»; «запрещённое движение»; «Метко в цель»; «Передал, садись»; «Волк во рву»; «Быстрые и ловкие»; «Совушка»; «Салки»; «Класс, смирно!»; «Охотники и утки»; «Мы - весёлые ребята»; «Космонавты»; «Два мороза»; «День и ночь»; «Вызов номеров» и т.д..

Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учётом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом.

4 класс

1.Знания о физической культуре (4 ч.)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

2. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до

исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

3.Физическое совершенствование. Легкая атлетика (20 ч.)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, длительный бег до 6 минут, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в длину; со скакалкой.

4. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (14 ч.)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. 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.

5.Подвижные игры (10 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».На материале спортивных игр. Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

6.Региональный компонент (4 ч.)

Региональный компонент реализуем через проведения подвижных игр таких как: «Через кочки и пенёчки»; «запрещённое движение»; «Метко в цель»; «Передал, садись»; «Волк во рву»; «Быстрые и ловкие»; «Совушка»; «Салки»; «Класс, смирно!»; «Охотники и утки»; «Мы - весёлые ребята»; «Космонавты»; «Два мороза»; «День и ночь»; «Вызов номеров» и т.д..Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго

целенаправленно, с учётом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом.

7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 класс

№	Содержание	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания по физической культуре.	4	***Излагать*** факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; ***представлять*** физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; ***организовывать*** и проводить со сверстниками подвижные игры. ***Планировать*** занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ***находить*** ошибки при учебных заданиях, отбирать способы их исправления; ***отрабатывать*** умение соблюдать требования техники безопасности; ***управлять*** эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Просвещение
2.	Физическое совершенствование. Гимнастика.	16		
3.	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	20		
4.	Способы физкультурной деятельности	10		
5.	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	12		
6.	Региональный компонент.	4		
ИТОГО		**66**		

1 (дополнительный) класс

№	Содержание	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания по физической культуре.	4	***Излагать*** факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; ***представлять*** физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности	Просвещение
2.	Физическое совершенствование. Гимнастика.	16		
3.	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	22		
4.	Подвижные игры и элементы	2		

	спортивных игр. Пионербол		человека; ***организовывать*** и проводить со сверстниками подвижные игры. ***Планировать*** занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ***находить*** ошибки при учебных заданиях, отбирать способы их исправления; ***отрабатывать*** умение соблюдать требования техники безопасности; ***управлять*** эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	
5.	Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол.	2		
6.	Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол. Волейбол	4		
7.	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	12		
8.	Региональный компонент.	4		
ИТОГО		**66**		

2 класс

№	Содержание	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания по физической культуре.	4	***Излагать*** факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; ***представлять*** физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; ***организовывать*** и проводить со сверстниками подвижные игры. ***Планировать*** занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ***находить*** ошибки при учебных заданиях, отбирать способы их исправления; ***отрабатывать*** умение соблюдать требования техники безопасности; ***управлять*** эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Просвещение
2.	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.	16		
3.	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	20		
4.	Физическое совершенствование. Лыжные гонки.	14		
5.	Подвижные и спортивные игры.	10		

6.	Региональный компонент.	4		
ИТОГО		**68**		

3 класс

№	Содержание	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания по физической культуре.	4	***Излагать*** факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; ***представлять*** физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; ***организовывать*** и проводить со сверстниками подвижные игры. ***Планировать*** занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ***находить*** ошибки при учебных заданиях, отбирать способы их исправления; ***отрабатывать*** умение соблюдать требования техники безопасности; ***управлять*** эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Просвещение
2.	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.	16		
2.	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	20		
3.	Физическое совершенствование. Лыжные гонки.	14		
4.	Подвижные и спортивные игры.	10		
5.	Региональный компонент.	4		
ИТОГО		**68**		

4 класс

№	Содержание	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания по физической культуре.	4	***Излагать*** факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; ***представлять*** физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и	Просвещение
2.	Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.	16		
2.	Физическое	20		

	совершенствование. Легкая атлетика.		физической подготовленности человека;	
3.	Физическое совершенствование. Лыжные гонки.	14	***организовывать*** и проводить со сверстниками подвижные игры. ***Планировать*** занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ***находить*** ошибки при учебных заданиях, отбирать способы их исправления; ***отрабатывать*** умение соблюдать требования техники безопасности; ***управлять*** эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	
4.	Подвижные и спортивные игры.	10		
5.	Региональный компонент.	4		
ИТОГО		**68**		

8.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Список литературы для учащихся

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразователь-ных учреждений / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2015.

2. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразователь-ных учреждений / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2016.

3. Матвеев А.П. Физическая культура. 3 - 4 классы: учебник для общеобразова-тельных учреждений / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2017.

Список литературы для учителя

1. Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М.: Просвещение, 2009.

2. Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 1 - 4 классе. – М.: Просвещение, 2004.

Печатные пособия

Таблицы по физической культуре: легкая атлетика, лыжная подготовка.

Плакаты с изображением техники двигательного действия по отдельным видам спорта, режим дня учащихся, контрольные нормативы для 1-4 классов, возникнове-ние Олимпийских игр, Олимпийские летние виды спорта, Олимпийские зимние виды спорта.

Книги о спорте и спортсменах.

Книги об Олимпийских играх.

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Компьютер

Многофункциональное устройство принтер-сканер-копир

Мультимедийный проектор

Экспозиционный экран

Экранно-звуковые пособия

Аудиозаписи

Презентации по разделам программы

Видеоролики по разделам программы

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое напольное

«Козел» гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая (жесткая; длиной 4 м, 2 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, трени-ровочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг и 2 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волей-больные, футбольные, мяч малый (теннисный)

Палка гимнастическая

Скакалка

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

Ворота для мини-футбола

Эстафетная палочка

Свисток

Гантельный набор

Акробатическая дорожка

Игры-игрушки

Стол для игры в настольный теннис

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

Шахматы (с доской)
Шашки (с доской)
Контейнер с комплектом игрового инвентаря

Календарно – тематическое планирование уроков
1 класс

№	Дата	Содержание	Примечание
		Знания по физической культуре	1
1		ТБ на уроках физической культуры.	
		Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	10
2		Ходьба. Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой.	
3		Высокий, низкий старты. Бег. Упражнения на дыхание.	
4		Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО. Входное тестирование.	
5		Бег на длинные дистанции. Упражнения на дыхание.	
6		Челночный бег. Упражнения на развитие точности и координации движений.	

7		Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Прыжковые упражнения.	
8		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
9		Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Метание мяча в цель.	
10		Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание мяча на дальность полета.	
11		Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
		Региональный компонент	1
12		Подвижные игры на материале легкой атлетики. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.	
		Способы физкультурной деятельности	6
13		Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок».	
14		Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.	
15		Коррекционно-развивающие игры: «Узнай, где звонили».	
16		Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.	
17		Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай».	
18		Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	
		Физическое совершенствование. Гимнастика.	16
19		ТБ на гимнастике.	
20		Формирование осанки. Построения и перестроения.	
21		Упражнения без предметов.	
22		Упражнения с предметами.	
23		Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые в движении.	
24		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	
25		Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук.	
26		Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу.	
27		Упражнения на дыхание.	
28		Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	
29		Передвижение по гимнастической стенке.	
30		Прыжки со скакалкой. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО. Промежуточное тестирование.	
31		Прыжки со скакалкой.	
32		Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны.	
33		Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	

34		Подвижные игры на материале гимнастики.	
		Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	12
35		ТБ по лыжной подготовке.	
36		Развитие координации: общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.	
37		Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).	
38		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
39		Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении).	
40		Упражнения на дыхание.	
41		Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.	
42		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
43		Передвижение на лыжах.	
44		Торможение на лыжах.	
45		Передвижение на лыжах. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
46		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	
		Региональный компонент	1
47		Подвижная игра «Вызов номеров».	
		Знания по физической культуре	2
48		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
49		Правила личной гигиены.	
		Способы физкультурной деятельности	3
50		Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	
51		Развития основных физических качеств.	
52		Проведение подвижных игр самостоятельно, с соблюдением правил.	
		Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	10
53		ТБ по легкой атлетики.	
54		Ходьба. Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой.	
55		Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Прыжковые упражнения.	
56		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
57		Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Метание мяча в цель.	
58		Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание мяча на дальность полета.	
59		Высокий, низкий старты. Упражнения на дыхание.	
60		Челночный бег. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
61		Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдачи норм	

		комплекса ГТО.	
62		Бег на длинные дистанции. Упражнения на дыхание.	
		Способы физкультурной деятельности	1
63		Творческая работа.	
		Знания по физической культуре	1
64		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	
		Региональный компонент	2
65		Подвижные игры на материале легкой атлетики. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.	
66		Подвижные игры на материале легкой атлетики. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.	

1 (дополнительный) класс

№	Дата	Содержание	Примечание
		Знания по физической культуре	1
1		ТБ на уроках физической культуры.	
		Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	11
2		Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения. Упражнения на дыхание.	
3		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	
4		Входное тестирование. Равномерный 2-минутный бег. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
5		Бег на короткие дистанции. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	
6		Челночный бег. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
7		Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений. Прыжковые упражнения.	
8		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
9		Броски большого мяча на дальность разными способами. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
10		Метание с места в горизонтальную цель. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
11		Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание мяча на дальность полета.	
12		Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.	

		Региональный компонент	1
13		Подвижные игры на материале легкой атлетики.	
		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол	2
14		Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, передача предметов.	
15		Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	
		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол. Волейбол	2
16		Стойка баскетболиста. Упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков.	
17		Подвижные игры на материале баскетбола. Подбрасывание мяча.	
		Региональный компонент	1
18		Подвижные игры на материале волейбола.	
		Физическое совершенствование. Гимнастика.	16
19		ТБ на гимнастике. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	
20		Построение в шеренгу и в колонну.	
21		Прыжки со скакалкой. Упражнения на дыхание.	
22		Подлезание и перелезание под препятствия.	
23		Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	
24		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	
25		Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу.	
26		Передвижение по гимнастической стенке.	
27		Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	
28		Подвижные игры на материале гимнастики.	
29		Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
30		Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	
31		Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).	
32		Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей.	
33		Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании,	

		перелезании и равновесии.	
34		Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
		Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	12
35		ТБ по лыжной подготовке.	
36		Развитие координации: общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.	
37		Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).	
38		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
39		Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении).	
40		Передвижение на лыжах. Упражнения на дыхание.	
41		Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.	
42		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
43		Подъемы на лыжах.	
44		Спуски и торможение на лыжах.	
45		Передвижение на лыжах. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
46		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	
		Региональный компонент	1
47		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол. Волейбол	2
48		Подвижные игры на материале баскетбола и волейбола.	
49		Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	
		Знания по физической культуре	2
50		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	
51		Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	
		Региональный компонент	1
52		Подвижные игры.	
		Знания по физической культуре	1
53		ТБ по легкой атлетики.	
		Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	11
54		Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование правильной осанки и профилактику	

		плоскостопия, на развитие точности и координации движений. Прыжковые упражнения.	
55		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
56		Броски большого мяча на дальность разными способами. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
57		Метание с места в горизонтальную цель. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
58		Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание мяча на дальность полета.	
59		Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.	
60		Челночный бег. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
61		Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения. Упражнения на дыхание.	
62		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	
63		Творческая работа. Равномерный 2-минутный бег. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
64		Бег на короткие дистанции. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	
		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол.	2
65		Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	
66		Подвижные игры на материале футбола.	

2 класс

№	Дата	Содержание	Примечание
		Знания по физической культуре	1
1		ТБ по легкой атлетике.	
		Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	10
2		Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения. Упражнения на дыхание.	
3		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	
4		Равномерный 3-минутный бег. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
5		Бег на короткие дистанции. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	
6		Входное тестирование. Челночный бег. Упражнения на развитие точности и координации движений.	

7		Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений. Прыжковые упражнения.	
8		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
9		Броски большого мяча на дальность разными способами. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
10		Метание с места в горизонтальную цель. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
11		Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание мяча на дальность полета.	
		Региональный компонент	1
12		Подвижные игры на материале легкой аклетике.	
		Подвижные и спортивные игры.	5
13		Стойке баскетболиста. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	
14		Передача мяча от груди. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
15		Передача мяча об пол. Дыхательные упражнения.	
16		Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
17		Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	
		Знания по физической культуре	1
18		Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	
		Физическое совершенствование. Гимнастика.	16
19		ТБ на гимнастике. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	
20		Построение в шеренгу и в колонну. Перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».	
21		Прыжки со скакалкой. Упражнения на дыхание.	
22		Подлезание и перелезание под препятствия.	
23		Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	
24		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	
25		Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу.	
26		Передвижение по гимнастической стенке.	
27		Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	
28		Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	
29		Кувырок вперед в группировке. Упражнения на развитие точности и координации движений.	

30		Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
31		Промежуточное тестирование. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	
32		Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей.	
33		Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.	
34		Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
		Знания по физической культуре	1
35		ТБ по лыжной подготовке.	
		Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	14
36		Развитие координации: общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.	
37		Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).	
38		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
39		Передвижение на лыжах на короткие дистанции: попеременный двухшажный ход. Упражнения на дыхание.	
40		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. Упражнения на дыхание.	
41		Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.	
42		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
43		Подъемы «лесенкой» на лыжах.	
44		Спуски в основной стойке и торможение «плугом» на лыжах.	
45		Передвижение на лыжах. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
46		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	
47		Передвижение на лыжах до 1минуты. Упражнения на дыхание.	
48		Передвижение на лыжах до 2минут. Упражнения на дыхание.	
49		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
		Региональный компонент	1
50		Подвижная игра «Два мороза».	
		Подвижные и спортивные игры.	3
51		Стойка волейболиста. Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование правильной осанки	

		и профилактику плоскостопия.	
52		Передача мяча на месте и в движении. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
53		Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
		Региональный компонент	1
54		Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	
		Подвижные и спортивные игры.	2
55		Остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней частью стопы с обводкой стоек.	
56		Подвижные игры: «Гонка мячей», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	
		Знания по физической культуре	1
57		ТБ по легкой атлетике.	
		Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	10
58		Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений. Прыжковые упражнения.	
59		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
60		Броски большого мяча на дальность разными способами. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
61		Метание с места в горизонтальную цель. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
62		Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание мяча на дальность полета.	
63		Творческая работа. Челночный бег. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
64		Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения. Упражнения на дыхание.	
65		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	
66		Равномерный 3-минутный бег. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
67		Бег на короткие дистанции. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	
		Региональный компонент	1
68		Подвижные игры: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи».	

3 класс

№	Дата	Содержание	Примечание
		Знания по физической культуре	1
1		ТБ по легкой атлетике.	

		Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	10
2		Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения. Упражнения на дыхание.	
3		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	
4		Равномерный 4-минутный бег. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
5		Бег на короткие дистанции. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	
6		Входное тестирование. Челночный бег. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
7		Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений. Прыжковые упражнения.	
8		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
9		Броски большого мяча на дальность разными способами. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
10		Метание с места в горизонтальную цель. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
11		Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание мяча на дальность полета.	
		Региональный компонент	1
12		Подвижные игры: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит».	
		Подвижные и спортивные игры.	5
13		Стойка баскетболиста. Специальные передвижения. Коррекционно-развивающие упражнения на формирование правильной осанки.	
14		Остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Коррекционно-развивающие упражнения на развитие точности и координации движений.	
15		Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
16		Бросок мяча с места в кольцо. Коррекционно-развивающие упражнения на развитие точности и координации движений.	
17		Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	
		Знания по физической культуре	1
18		Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	
		Физическое совершенствование. Гимнастика.	16
19		ТБ на гимнастике. Комплексы физических	

		упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	
20		Построение в шеренгу и в колонну. Перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».	
21		Прыжки со скакалкой. Упражнения на дыхание.	
22		Подлезание и перелезание под препятствия.	
23		Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	
24		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу.	
25		Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	
26		Передвижение по гимнастической стенке.	
27		Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	
28		Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	
29		Кувырок вперед в группировке. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
30		Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев.	
31		Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
32		Мост из положения лежа на спине.	
33		Промежуточное тестирование. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.	
34		Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
		Знания по физической культуре	1
35		ТБ по лыжной подготовке.	
		Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	14
36		Развитие координации: общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах, перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).	
37		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Упражнения на развитие точности и координации движений.	

38		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
39		Поворот переступанием.	
40		Передвижения на лыжах: чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным.	
41		Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.	
42		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
43		Подъемы «лесенкой» на лыжах.	
44		Спуски в основной стойке и торможение «плугом» на лыжах.	
45		Передвижение на лыжах. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
46		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	
47		Передвижение на лыжах до 2минут. Упражнения на дыхание.	
48		Передвижение на лыжах до 3минут. Упражнения на дыхание.	
49		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
		Региональный компонент	1
50		Подвижные игры: «День и ночь»; «Вызов номеров».	
		Подвижные и спортивные игры.	3
51		Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Стойка волейболиста.	
52		Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
53		Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	
		Региональный компонент	1
54		Подвижные игры: «запрещённое движение»; «Метко в цель»; «Передал, садись».	
		Подвижные и спортивные игры.	2
55		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	
56		Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	
		Знания по физической культуре	1
57		ТБ по легкой атлетике.	
		Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	10
58		Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации	

		движений. Прыжковые упражнения.	
59		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
60		Броски большого мяча на дальность разными способами. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
61		Метание с места в горизонтальную цель. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
62		Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание мяча на дальность полета.	
63		Творческая работа. Челночный бег. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
64		Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения. Упражнения на дыхание.	
65		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	
66		Равномерный 5-минутный бег. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
67		Бег на короткие дистанции. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	
		Региональный компонент	1
68		Игры с бегом и прыжками: «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».	

4 класс

№	Дата	Содержание	Примечание
		Знания по физической культуре	1
1		ТБ по легкой атлетике.	
		Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	10
2		Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения. Упражнения на дыхание.	
3		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	
4		Равномерный 5-минутный бег. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
5		Бег на короткие дистанции. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	
6		Входное тестирование. Челночный бег. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
7		Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений. Прыжковые упражнения.	
8		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм	

		комплекса ГТО.	
9		Броски большого мяча на дальность разными способами. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
10		Метание с места в горизонтальную цель. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
11		Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание мяча на дальность полета.	
		Региональный компонент	1
12		Подвижные игры: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит».	
		Подвижные и спортивные игры.	5
13		Баскетбол: ведение мяча, обводка стоек. Коррекционно-развивающие упражнения на формирование правильной осанки.	
14		Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов.	
15		Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.	
16		Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).	
17		Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».	
		Знания по физической культуре	1
18		Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	
		Физическое совершенствование. Гимнастика.	16
19		ТБ на гимнастике. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	
20		Построение в шеренгу и в колонну. Перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».	
21		Прыжки со скакалкой. Упражнения на дыхание.	
22		Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	
23		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу.	
24		Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	
25		Передвижение по гимнастической стенке.	
26		Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные	

		комплексы по развитию гибкости.	
27		Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	
28		Кувырок вперед в группировке. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
29		Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев.	
30		Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
31		Мост из положения лежа на спине.	
32		Гимнастические комбинации из изученных элементов.	
33		Промежуточное тестирование. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.	
34		Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	
		Знания по физической культуре	1
35		ТБ по лыжной подготовке.	
		Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	14
36		Развитие координации: общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах, перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).	
37		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
38		Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
39		Поворот переступанием.	
40		Передвижения на лыжах: чередование одновременного двухшажного хода с попеременным двухшажным.	
41		Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.	
42		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
43		Подъемы «лесенкой» на лыжах.	
44		Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке и торможение «плугом».	
45		Передвижение на лыжах. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
46		Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	
47		Передвижение на лыжах до 3минут. Упражнения на дыхание.	
48		Передвижение на лыжах до 4минут. Упражнения	

		на дыхание.	
49		Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	
		Региональный компонент	1
50		Подвижные игры: «Космонавты», «Два мороза».	
		Подвижные и спортивные игры.	3
51		Волейбол: передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
52		Передача мяча через сетку, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте.	
53		Игра в «Пионербол». Упражнения на развитие точности и координации движений.	
		Региональный компонент	1
54		Подвижная игра «Подвижная цель».	
		Подвижные и спортивные игры.	2
55		Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру.	
56		Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Упражнения на развитие точности и координации движений.	
		Знания по физической культуре	1
57		ТБ по легкой атлетике.	
		Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	10
58		Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений. Прыжковые упражнения.	
59		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
60		Броски большого мяча на дальность разными способами. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
61		Метание с места в горизонтальную цель. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
62		Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание мяча на дальность полета.	
63		Творческая работа. Челночный бег. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
64		Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения. Упражнения на дыхание.	
65		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	
66		Равномерный 6-минутный бег. Подготовка к сдачи норм комплекса ГТО.	
67		Бег на короткие дистанции. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	
		Региональный компонент	1
68		Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-	

		футбол»).	

8.ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список литературы для учащихся

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразователь-ных учреждений / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2015.

2. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразователь-ных учреждений / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2016.

3. Матвеев А.П. Физическая культура. 3 - 4 классы: учебник для общеобразова-тельных учреждений / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2017.

Список литературы для учителя

1. Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М.: Просвещение, 2009.

2. Матвеев А.П. Методика преподавания физической культуры в 1 - 4 классе. – М.: Просвещение, 2004.

Печатные пособия

Таблицы по физической культуре: легкая атлетика, лыжная подготовка.

Плакаты с изображением техники двигательного действия по отдельным видам спорта, режим дня учащихся, контрольные нормативы для 1-4 классов, возникнове-ние Олимпийских игр, Олимпийские летние виды спорта, Олимпийские зимние виды спорта.

Книги о спорте и спортсменах.

Книги об Олимпийских играх.

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Компьютер

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое напольное

«Козел» гимнастический

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая (жесткая; длиной 4 м, 2 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, трени-ровочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг и 2 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волей-больные, футбольные, мяч малый (теннисный)

Палка гимнастическая

Скакалка

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

Эстафетная палочка

Свисток

Игры-игрушки

Шахматы (с доской)

Шашки (с доской)