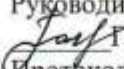
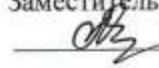


РАССМОТРЕНО
Школьное методическое
объединение
Руководитель ШМО
 Гagarина М.А.
Протокол №3
от «20» декабря 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Фадеева М.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Крысенок Н.И.
Приказ №178/4
«23» декабря 2022г.


**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
для учащихся с задержкой психического развития
начального общего образования
(вариант 7.1)
по физической культуре

Разработчик
Заикина Юлия Владимировна,
учитель физической культуры

г. Слюдянка
2022г.

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) МБОУ «СОШ № 50» и программы формирования универсальных учебных действий.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья учащихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и особыми образовательными потребностями учащихся с ЗПР определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

2. Общая характеристика предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.1.

Обучение физической культуре строится с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков учитывается быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

3. Описание места предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» обязательной части учебного плана АООП. Рабочая программа составлена из расчета (по 3 часа в неделю при 32 учебных неделях в 1 классе, при 33 учебных неделях во 2-4 классах).

4. Описание ценностных ориентиров содержания предмета.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей учащегося с ЗПР.

Обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, что способствует пробуждению у школьника интереса к физическим упражнениям, желания соблюдать здоровый образ жизни, совершенствованию двигательных навыков, проявлению возможности осознания своих затруднений и соответствующих попыток их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Для отдельных учащихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учитель всегда учитывает следующее:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, учащимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель должен иметь представление о состоянии здоровья учащихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6.Содержание предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд ноги.

Ознакомление с опорным прыжком: 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.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с 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.

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

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры русского народа.

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 вперёд, 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 лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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;; комплексы упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп;

лазание 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжков с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1 класс

1класс.

Наименование тем.	Количество часов.	
Знания о физической культуре (1 час).		Учатся определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Знакомятся с санитарно-гигиеническими требованиями. Знакомятся и запоминают названия основных видов движений; спортивных снарядов. Учатся бегать в определенном направлении, по времени, распределять свои силы.
Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	
Лёгкая атлетика (4 часа).		
Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	
Техника челночного бега.	1	
Тестирование челночного бега 3×10 метров.	1	
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
Знания о физической культуре (1 час).		
Возникновение физической культуры и спорта.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Русская народная подвижная игра «Каравай».	1	
Знания о физической культуре (3 часа).		
Олимпийские игры.	1	
Что такое физическая культура.	1	
Ритм и темп.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижная игра «Мышеловка».	1	
Знания о физической культуре (1 час).		
Личная гигиена человека.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование метания мяча на точность.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование прыжка в длину с места.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (5 часов).		

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.	1	
Тестирование виса на время.	1	
Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений.	1	
Развитие координации движений.	1	
Ловля и броски мяча в парах.	1	
Подвижные и спортивные игры (4 часа).		Развивают ловкость, меткость, быстроту, выносливость.
Подвижная игра «Осада города».	1	
Индивидуальная работа с мячом.	1	
Школа укрощения мяча.	1	
Подвижная игра «Ночная охота».	1	
Гимнастика с элементами акробатики (1 час).		Учатся группироваться сидя, лежа на спине, в приседе.
Глаза закрывай – упражнение начинай.	1	
Подвижные и спортивные игры (1час).		
Подвижные игры по выбору детей.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов).		
Перекаты.	1	Развивают мышцы ног, рук, спины
Разновидности перекатов.	1	
Техника выполнения кувырка вперёд.	1	
Кувырок вперёд.	1	
Стойка на лопатках.	1	
Акробатическое упражнение «Мост».	1	
Стойка на голове.	1	
Лазанье по гимнастической стенке.	1	
Перелезание на гимнастической стенке.	1	
Висы на перекладине.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Круговая тренировка.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов).		
Прыжки со скакалкой.	1	
Прыжки в скакалку.	1	
Круговая тренировка.	1	
Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	1	
Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1	
Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах.	1	
Вращение обруча.	1	
Обруч: учимся им управлять.	1	
Круговая тренировка.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		

Подвижные игры по выбору детей.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (3 часа).			
Лазанье по канату.	1		
Обучение лазанию по канату.	1		
Лазание по канату. Закрепление.	1		
Лёгкая атлетика (1 час).			
Метание малого мяча на точность.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).			
Полоса препятствий.	1		
Наклон вперёд из положения сидя.	1		
Лёгкая атлетика (2 часа).			
Перестроение разведением в две колонны.	1		
Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два.	1		
Знания о физической культуре (1 час).			
Осанка. Комплекс упражнений, формирующих правильную осанку.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).			
Повороты направо, налево.	1		
Поворот кругом.	1		
Лёгкая атлетика (1 час).			
Метание мешочка на дальность.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (1 час).			
Преодоление усложнённой полосы препятствий.	1		
Лёгкая атлетика (4 часа).			
Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
Прыжок в высоту «Спиной вперёд».	1		
Прыжки в высоту.	1		
Подвижные и спортивные игры (12 часов).			
Броски и ловля мяча в парах.	1		Совершенствуют броски мячом, мешочком на дальность, на точность
Броски и ловля мяча.	1		
Ведение мяча.	1		
Ведение мяча в движении.	1		
Эстафеты с мячом.	1		
Подвижная игра с мячом «Передай мяч».	1		
Подвижная игра с обручем «Прыжки вокруг обруча».	1		
Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
Точность броска мяча через волейбольную сетку.	1		
Броски мяча через волейбольную сетку с	1		

дальних дистанций.		
Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
Подвижная игра «Точно в цель».	1	
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа).		
Бросок набивного мяча от груди.	1	
Бросок набивного мяча снизу.	1	
Тестирование виса на время.	1	
Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование прыжка в длину с места.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	
Тестирование подъёма туловища за 30 секунд.	1	
Лёгкая атлетика (2 часа).		
Техника метания на точность (разные предметы).	1	
Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижные игры по выбору детей.	1	
Лёгкая атлетика (4 часа).		
Беговые упражнения.	1	
Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	
Тестирование челночного бега 3×10 метров.	1	
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
Подвижные и спортивные игры (8 часов).		
Командная подвижная игра «Хвостики».	1	
Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	
Командная подвижная игра «Команда быстроногих».	1	
Подвижная игра с мячом на улице «Мяч в воздухе».	1	
Подвижные игры по выбору детей.	1	
Подвижная игра «Белочка-защитница».	1	
Подвижные игры на волейбольной площадке.	1	
Итого:	96	

2 класс.

Наименование тем.	Количество часов	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (1 час).		
Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	
Лёгкая атлетика (5 часов).		
Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	Учатся определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Знакомятся с санитарно-гигиеническими требованиями
Техника челночного бега.	1	
Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1	
Техника метания мешочка на точность.	1	
Тестирование метания мешочка на дальность.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (1 час).		
Упражнения на развитие координации движений.	1	
Знания о физической культуре (1 час).		
Физические качества.	1	
Лёгкая атлетика (3 часа).		
Техника прыжка в длину с разбега.	1	
Прыжок в длину с разбега.	1	
Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		Учатся определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Знакомятся с санитарно-гигиеническими требованиями. Знакомятся и запоминают названия основных видов движений; спортивных снарядов. Учатся бегать в определенном направлении, по времени, распределять свои силы.
Русская народная подвижная игра «Золотые ворота».	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование прыжка в длину с места.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	
Тестирование виса на время.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижная игра «Кот и мыши».	1	
Знания о физической культуре (1 час).		

Режим дня.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Ловля и броски малого мяча в парах.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижная игра «Проворные мотальщики».	1	
Лёгкая атлетика (3 часа).		
Броски и ловля большого мяча в парах.	1	
Ведение мяча.	1	
Упражнения с мячом.	1	
Знания о физической культуре (1 час).		
Частота сердечных сокращений, способы её измерения.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижные игры по выбору детей.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов).		
Кувырок вперёд.	1	Развивают ловкость, меткость, быстроту, выносливость.
Кувырок вперёд с трёх шагов.	1	
Кувырок вперёд с разбега.	1	
Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	1	Учатся группироваться сидя, лежа на спине, в приседе.
Стойка на лопатках, мост.	1	
Круговая тренировка.	1	
Стойка на голове.	1	Развивают мышцы ног, рук, спины
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	
Различные виды перелезаний.	1	
Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Круговая тренировка.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Прыжки в скакалку.	1	
Прыжки в скакалку в движении.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Круговая тренировка.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов).		
Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1	
Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах.	1	
Комбинация на гимнастических кольцах.	1	
Вращение обруча.	1	
Варианты вращения обруча.	1	Совершенствуют двигательные навыки и
Лазанье по канату и круговая тренировка.	1	

Круговая тренировка.	1	умения
Знания о физической культуре (1 час).		
Осанка. Комплекс упражнений, формирующих правильную осанку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (1 час).		
Наклон вперёд из положения сидя.	1	
Знания о физической культуре (1 час).		
Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов).		
Лазанье по канату.	1	
Лазание по канату разными способами.	1	
Лазание по канату. Закрепление.	1	
Эстафета с беговыми упражнениями.	1	
Повороты направо, налево, кругом.	1	
Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три, по расчёту.	1	
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, в движении.	1	
Прыжки через длинную скакалку.	1	
Вращение обруча разными способами.	1	
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Круговая тренировка.	1	
Русская народная подвижная игра «Жмурки».	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Преодоление полосы препятствий.	1	
Усложнённая полоса препятствий.	1	
Лёгкая атлетика (4 часа).		
Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	
Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	
Прыжок в высоту «Спиной вперёд».	1	
Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	
Подвижные и спортивные игры (17 часов).		Учатся первоначальным представлениям о технике броска и метании мяча в цель.
Броски и ловля мяча в парах.	1	
Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	
Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	
Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	
Эстафета с мячом.	1	

Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	Учатся определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих
Знакомство с мячами-хопами.	1	
Подвижная игра «Резиночка».	1	
Круговая тренировка.	1	
Русская народная подвижные игра «Салки».	1	
Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	
Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	
Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	
Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	
Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	
Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование виса на время.	1	
Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование прыжка в длину с места.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	
Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1	
Лёгкая атлетика (2 часа).		
Техника метания на точность (разные предметы).	1	
Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижные игры для зала «Петушиный бой».	1	
Лёгкая атлетика (4 часа).		
Беговые упражнения.	1	
Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	
Тестирование челночного бега 3× 10 метров.	1	
Тестирование метания мешочка (мяча) на	1	

дальность.		
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Подвижная игра «Хвостики».	1	
Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Бег на 1000 метров.	1	
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Подвижная игра с мячом «Мячи-лягушки».	1	
Подвижные игры.	1	
Итого:	99	

3 класс.

Наименование тем.	Количество часов	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (1 час).		
Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	
Лёгкая атлетика (5 часов).		
Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	Учатся определять и характеризовать физич. культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями
Техника челночного бега.	1	
Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1	
Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
Знания о физической культуре (2 часа).		
Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	
Спортивная игра «Футбол».	1	
Лёгкая атлетика (3 часа).		
Прыжок в длину с разбега.	1	
Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (1 час).		
Подтягивание в висе.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
Тестирование подъёма туловища из	1	

положения лёжа за 30 секунд.		
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование прыжка в длину с места.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	
Тестирование виса на время.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Броски и ловля мяча.	1	
Подвижные и спортивные игры (5 часов).		
Футбольные упражнения.	1	
Футбольные упражнения в парах.	1	
Различные варианты футбольных упражнений.	1	
Ведение мяча ногами, пас.	1	
Игра в футбол.	1	
Знания о физической культуре (1 час).		
Закаливание.	1	
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Подвижная игра «Перестрелка».	1	
Подвижные игры по выбору детей.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (5 часов).		
Кувырок вперёд.	1	Учатся группироваться сидя, лежа на спине, в приседе.
Кувырок вперёд с прямого разбега и через препятствие.	1	
Варианты выполнения кувырка вперёд.	1	
Кувырок назад.	1	Развивают мышцы ног, рук, спины
Кувырки.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Круговая тренировка.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа).		
Стойка на голове.	1	
Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	
Стойка на руках.	1	
Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Круговая тренировка.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (5 часов).		
Прыжки в скакалку.	1	Учатся первоначальным представлениям о технике броска и метании мяча в цель. Учатся определять
Прыжки в скакалку в тройках.	1	
Круговая тренировка.	1	
Упражнения на гимнастических кольцах.	1	

Лазанье по канату в три приёма.	1	общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих
Знания о физической культуре (1 час).		
Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	
Варианты вращения обруча.	1	
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Круговая тренировка.	1	
Подвижные игры по выбору детей.	1	
Знания о физической культуре (1 час).		
Осанка. Комплекс упражнений, формирующих правильную осанку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Лазанье по канату в несколько приёмов.	1	
Лазанье по канату произвольными способами.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Строевые упражнения.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (1 час).		
Отжимания от пола, скамейки.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	
Знания о физической культуре (2 часа).		
Частота сердечных сокращений, способы её измерения.	1	
Первая помощь при травмах.	1	
Лёгкая атлетика (2 часа).		
Перестроение в колонне.	1	
Перестроение в шеренге.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (1 час).		
Упражнения с обручем в парах.	1	
Лёгкая атлетика (2 часа).		
Беговые эстафеты с обручем, мячом, скакалкой.	1	
Круговая тренировка.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижная игра «Третий лишний».	1	Совершенствуют двигательные навыки и умения
Лёгкая атлетика (6 часов).		
Преодоление полосы препятствий.	1	
Усложнённая полоса препятствий.	1	
Техника прыжка в высоту с прямого	1	

разбега.		
Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	
Прыжок в высоту «Спиной вперёд».	1	
Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (1 час).		
Броски и ловля мяча в парах.	1	Обучаются правилам ходьбы, держанию головы, прямому положению туловища. Обучаются правилам ведения эстафеты. Знакомятся с упражнениями с предметами.
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижная игра «Сова».	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Полоса препятствий.	1	
Усложнённая полоса препятствий.	1	
Лёгкая атлетика (2 часа).		
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (3 часа).		
Эстафеты с малыми мячами.	1	
Строевые упражнения.	1	
Эстафеты с большими мячами.	1	
Подвижные и спортивные игры (7 часов).		
Подвижная игра «Пять стульев».	1	
Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
Подготовка к волейболу.	1	
Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
Волейбольные упражнения.	1	
Упрощённый вариант волейбола – пионербол.	1	
Игра в пионербол.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа).		
Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	1	Учатся первоначальным представлениям о технике броска и метании мяча в цель. Учатся определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих
Бросок набивного мяча правой и левой рукой.	1	
Тестирование виса на время.	1	
Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование прыжка в длину с места.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	
Тестирование подъёма туловища из	1	

положения лёжа за 30 секунд.		
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
Подвижные и спортивные игры (3 часа).		
Баскетбольные упражнения.	1	
Знакомство с элементами игры «Баскетбол».	1	
Упражнения с баскетбольным мячом.	1	
Лёгкая атлетика (3 часа).		
Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Тестирование челночного бега 3× 10 метров.	1	
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Подвижная игра «Мяч в круге».	1	
Подвижная игра «Флаг на башне».	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Бег на 1000 метров.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижные игры по выбору детей.	1	
Итого:	99	

4 класс.

Наименования тем.	Количество часов	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (1 час).		
Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	
Лёгкая атлетика (5 часов).		
Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	Учатся определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями
Челночный бег.	1	
Тестирование челночного бега 3 × 10 метров	1	
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	1	
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Техника паса в футболе.	1	
Спортивная игра «Футбол».	1	

Лёгкая атлетика (3 часа).		
Техника прыжка в длину с разбега.	1	
Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Контрольный урок по футболу.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование прыжка в длину с места.	1	Овладеют способностями принимать и сохранять цели и задачи урока. Научатся выполнять основные положения рук, ног, туловища, головы.
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	
Тестирование виса на время.	1	
Лёгкая атлетика (2 часа).		
Броски и ловля мяча в парах.	1	
Броски мяча в парах на точность.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Волейбольные упражнения.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (1 час).		
Круговая тренировка.	1	Формирование понятий: акробатические упражнения; правильная осанка, физическая нагрузка, физические качества и т.п. Научатся определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Лёгкая атлетика (1 час).		
Броски и ловля мяча в парах у стены.	1	
Знания о физической культуре (2 часа).		
Спортивная игра «Волейбол».	1	
Спортивная игра «Баскетбол».	1	Учатся первоначальным представлениям о технике броска и метании мяча в цель. Научатся определять общие цели и путь их достижения, оценивать своё поведение и поведение окружающих
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	1	
Русская народная подвижная игра «Дед Мазай».	1	

Гимнастика с элементами акробатики (5 часов).		
Кувырок вперёд.	1	
Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.	1	
Зарядка.	1	
Кувырок назад.	1	
Круговая тренировка.	1	
Знания о физической культуре (1 час).		
Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (8 часов).		
Стойка на голове и на руках.	1	
Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	
Гимнастические упражнения.	1	
Висы.	1	
Круговая тренировка.	1	
Прыжки в скакалку.	1	
Прыжки в скакалку в тройках.	1	
Упражнения на гимнастических кольцах.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Прыжки в длину с места.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (1 час).		
Лазанье по канату в два приёма.	1	
Знания о физической культуре (1 час).		
Знакомство с упражнениями на гимнастическом бревне.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (3 часа).		
Вращение обруча.	1	
Круговая тренировка. Вращение обруча.	1	
Круговая тренировка.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижная игра «Мяч горяч»	1	
Знания о физической культуре (1 час).		
Осанка. Комплекс упражнений, формирующих правильную осанку.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (5 часов).		
Упражнения с обручем в парах.	1	
Подтягивания в висе.	1	
Отжимания от пола, скамейки.	1	
Строевые упражнения.	1	
Наклоны вперёд из положения сидя.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Беговые эстафеты с эстафетной палочкой.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа).		

Лазанье по канату произвольным способом.	1	
Лазанье по канату в три приёма.	1	
Прыжки через длинную скакалку.	1	
Круговая тренировка.	1	
Подвижные и спортивные игры (3 часа).		
Подвижная игра «Резиночка».	1	
Русская народная подвижная игра «Дедушка-рожок».	1	
Подвижная игра «Летающий мяч».	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Преодоление полосы препятствий.	1	
Преодоление усложнённой полосы препятствий.	1	
Лёгкая атлетика (4 часа).		
Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
Прыжок в высоту «Спиной вперёд».	1	
Прыжки в высоту «Спиной вперёд». Закрепление.	1	
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Подвижная игра «Передал – садись».	1	
Подвижная игра «Мяч на одеяле».	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Полоса препятствий.	1	
Усложнённая полоса препятствий.	1	
Лёгкая атлетика (2 часа).		
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижная игра «Четыре стихии».	1	Научатся отталкиванию с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Научатся ставить толчковую ногу на место отталкивания
Знания о физической культуре (1 час).		
Знакомство с опорным прыжком.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		
Подвижная игра «Чехорда».	1	
Гимнастика с элементами акробатики (1 часа)		
Упражнения с обручем в парах.	1	
Подвижные и спортивные игры (5 часов).		
Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
Отработка волейбольных упражнений.	1	
Волейбольные упражнения с мячом.	1	
Подвижная игра «Пионербол».	1	
Контрольный урок по пионерболу.	1	

Гимнастика с элементами акробатики (4 часа).		
Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1	
Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	
Тестирование виса на время.	1	
Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование прыжка в длину с места.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).		
Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	
Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1	
Лёгкая атлетика (1 час).		
Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Научатся отталкиванию с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Научатся ставить толчковую ногу на место отталкивания
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Баскетбольные упражнения.	1	
Упражнения с мячом в ходьбе.	1	
Лёгкая атлетика (4 часа).		
Беговые упражнения.	1	
Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	
Тестирование челночного бега 3× 10 метров.	1	
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	
Подвижные и спортивные игры (1 час).		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Футбольные упражнения.	1	
Лёгкая атлетика (2 часа).		
Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	
Бег на 1000 метров.	1	
Подвижные и спортивные игры (2 часа).		
Игра в футбол.	1	
Контрольный урок по футболу.	1	

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми используются следующие учебники, оценочные материалы и методические пособия:

В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы. Просвещение 2011

Л.И. Латохина Хатха-йога для детей Просвещение 1995

Материально-техническое обеспечение:

(Мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и гимнастическая скамейка, мячи для игр младших школьников.