

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Администрация Ершовского муниципального района
МОУ "СОШ № 5 г. Ершова"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей коррекционной
педагогики

Писаревская Г. А.
Протокол № 1 от «25»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Краснова Н. А.
Приказ № 1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Подляко А. Н.
Приказ № 318
от «01» Сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «**Физическая культура**»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

1-4 классов (вариант 1)

г. Ершов 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ОВЗ (Задержка психического развития) по учебному предмету «Физической культуре» для 1 – 4 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373);

- Авторскими программами В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Целью рабочей программы является физически крепкий обучающийся, с формирующейся потребностью к здоровому образу жизни на уровне его возраста, для обеспечения знаний, умений и навыков в соответствии с содержанием программного материала. Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

- *Оздоровительная* задача — это профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.
- *Образовательная* задача - это освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- *Воспитательная* задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.
- *Коррекционная* задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Специфические общие задачи коррекционно-развивающего обучения детей младшего школьного возраста:

- Развитие до необходимого уровня психо-физиологических функций, обеспечивающих готовность к обучению: артикуляционного аппарата, фонематического слуха, мелких мышц руки, оптико-пространственной ориентации, зрительно-моторной координации.
- Обогащение кругозора детей, формирование отчётливых разносторонних представлений о предметах и явлениях

окружающей действительности, которые позволяют ребёнку осознанно воспринимать учебный материал.

- Формирование социально-нравственного поведения, обеспечивающего детям успешную адаптацию к школьным условиям (осознание новой социальной роли ученика, выполнение обязанностей, диктуемых этой ролью, ответственное отношение к учёбе, соблюдение правил поведения на уроке, правил общения)

- Формирование учебной мотивации: последовательное замещение отношений «взрослый-ребёнок», преобладающих на начальном этапе обучения в классах КРО, на отношения «учитель-ученик», которые служат основой для формирования познавательных интересов.

- Развитие личностных компонентов познавательной деятельности (познавательная активность, самостоятельность, произвольность), преодоление интеллектуальной пассивности.

- Формирование умений и навыков, необходимых для деятельности любого вида: умение ориентироваться в задании, планировать работу, выполнять её в соответствии с образцом, инструкцией, осуществлять самоконтроль и самооценку.

- Формирование соответствующих возрасту общеинтеллектуальных умений (операции анализа, сравнения, обобщения, практической группировки, логической классификации, умозаключений).

- Повышение уровня общего развития школьников и коррекции индивидуальных отклонений.

- Охрана и укрепление соматического и психического здоровья школьников.

- Организация благоприятной социальной среды.

Основными коррекционными задачами образовательного процесса в системе являются:

- развитие познавательной активности детей;
- развитие общеинтеллектуальных умений;
- развитие речи, в том числе логопедическая коррекция нарушений речи;
- нормализация учебной деятельности;
- психокоррекция поведения;

- формирование коммуникативных навыков.

Эти задачи определяют **принципы** построения содержания учебного материала:

- практической направленности изучаемого материала;
- опоры на жизненный опыт, выделения сущностных признаков изучаемых явлений и объективных внутренних связей в содержании обучения как в рамках одного предмета, так и между предметами;
- необходимости и достаточности при определении объёма

предъявляемого содержания;

- введение в содержание коррекционных разделов, обеспечивающих активизацию познавательной деятельности, актуализацию усвоенных ранее знаний и формирование общеинтеллектуальных умений и навыков.

Дидактические принципы:

- принцип пропедевтического характера обучения (введение в содержание обучения разделов, обеспечивающих готовность к восприятию программного материала);
- коррекционно-развивающей направленности обучения (решение задач общего развития и коррекции отклонений в развитии ребёнка);
- ориентации обучения на «зону ближайшего развития»;
- дифференцированного подхода (учёт индивидуальных отклонений в развитии ребёнка);
- комплексного воздействия (психолого-педагогическое сопровождение обучения).

Методическая основа технологии КРО – **индивидуализация и дифференциация учебного процесса.**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, 102 во 2-4 классах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Общие сведения: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Гимнастика:

Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне.

Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *упражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе.

Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота:* лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* из различных и.п.- поднимание и опускание рук вперёд, в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. поднимание рук вперёд и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

- *упражнения для мышц ног*: поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп*: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками:** из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с малыми обручами:** удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с малыми мячами:** разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами:** поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелазание сквозь гимнастические обручи.

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

ходьба: ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по

прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

- **бег**: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

- **прыжки**: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

- **метание**: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Подвижные игры.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: (« Наблюдатель», « Иди прямо»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи»,», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Уголки»).

2 КЛАСС

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

-построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево,вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами

мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища* (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

- **с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами:** сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег:(Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).

Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « **Выбивало**»).

3 КЛАСС

Общие сведения: Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика:

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:*(построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйся!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча.

Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

- *упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами:** поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги»).

Метание:(метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

Коррекционные игры:(« Два сигнала», « Запрещенное движение»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».

4 КЛАСС

Общие сведения: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения: (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

- *упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- **гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** переключивание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами:** 2 кг- поднятие мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Переключивание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Элементы акробатических упражнений. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

Равновесие: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Легкая атлетика

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; елочный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Музыкальные змейки», « Найди предмет»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « уголки»).

Игры с бросанием и ловлей и метанием: « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».

Пионербол:

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.	1				
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	1				
3	Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ.	1				
4	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Игра « Гуси-лебеди».	1				
5	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темп (парами по кругу, взявшись за	1				

	руки, в обход зала за учителем). Разучивание игры «Повторяй за мной».					
6	Обучение ходьбе по прямой линии, на носках, на пятках. Игра «Повторяй за мной».	1				
7	Выполнение ходьбы на внешнем, внутреннем своде стопы, с сохранением правильной осанки. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Кошки-мышки».	1				
8	Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1				
9	Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1				
10	Выполнение медленного бега с сохранением осанки до 1 мин. Разучивание игры «У медведя во бору».	1				
11	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.	1				
12	Обучение бегу в колонне за учителем в заданном направлении. ОРУ на месте.	1				
13	Обучение перебежкам группами и по одному. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	1				

14	Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Повторяй за мной».	1				
15	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.	1				
16	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Игра «Фигуры».	1				
17	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1				
18	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	1				
19	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1				
20	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Обучение игре «Шишки, желуди, орехи».	1				
21	Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1				

22	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	1				
23	Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место».	1				
24	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение.	1				
25	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1				
26	Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1				
27	Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место».	1				
28	Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Пальмы-бананы».	1				
29	Обучение основным исходным положениям , стойка ноги врозь, руки на поясе. Движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Игра «Совушка».	1				

30	Выполнение упражнений для мышц шеи. Повороты туловища и головы вправо и влево. Наклоны туловища и головы вперед, назад. Подвижная игра «Совушка».	1				
31	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднятие ног поочередно и вместе.	1				
32	Укрепление мышц спины и шеи. Поднятие туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук.	1				
33	Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднятие и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой.	1				
34	Вращение кистями вправо и влево. Поднятие рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднятие и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.	1				
35	Выполнение упражнений для	1				

	укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».					
36	Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».	1				
37	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе.	1				
38	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	1				
39	Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе.	1				
40	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него.	1				
41	Выполнение упражнений для	1				

	<p>формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение.</p> <p>Приседания, касаясь стенки затылком и спиной.</p>					
42	<p>Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками.</p> <p>Поочередное и одновременное поднимание ног.</p>	1				
43	<p>Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».</p>	1				
44	<p>Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.</p>	1				
45	<p>Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине,</p>	1				

	поднятие ног.					
46	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой. Перекладывание палки с одной руки в другую перед собой.	1				
47	Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	1				
48	Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе.	1				
49	Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.	1				
50	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое	1				

	место».					
51	Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра « Мяч соседу».	1				
52	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекачивание сидя, стоя. Перекачивание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».	1				
53	Упражнения с большими мячами. Перекачивание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	1				
54	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	1				
55	Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	1				
56	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см , гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	1				

57	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края.	1				
58	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».	1				
59	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».	1				
60	Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».	1				
61	Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи.. Игра «Наблюдатель».	1				
62	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках, ходьба по доске, положенной на полу. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	1				
63	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в	1				

	медленном темпе. Игра «Или прямо».					
64	Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».	1				
65	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с.	1				
66	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Кошки и мышки».	1				
67	Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель».	1				
68	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	1				
69	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Иди прямо», «Совушка».	1				
70	ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».	1				
71	ОРУ в движении. Игра «Вот так позы», «Кошки мышки».	1				
72	ОРУ. Игра «Снайпер», «Метко в цель».	1				
73	Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», «	1				

	Запомни порядок».					
74	Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1				
75	ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны».	1				
76	Построение в назначенном месте (в кругах, квадратах). ОРУ. Игра «Наблюдатель».	1				
77	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1				
78	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	1				
79	Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».	1				
80	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».	1				
81	Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	1				

82	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра « Совушка».	1				
83	Повторение игры «Прыгающие воробушки». ОРУ.	1				
84	Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».	1				
85	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	1				
86	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1				
87	Повторение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ.	1				
88	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча.	1				
89	Отработка своевременного освобождения (выпуск мяча).	1				

90	Захват и выпуск мяча. Игра «Кого назвали-тот и ловит».	1				
91	Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».	1				
92	Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	1				
93	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	1				
94	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	1				
95	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	1				
96	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	1				
97	Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».	1				
98	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в	1				

	цель».					
99	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра «Прыгающие воробушки».	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1				
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	1				
3	Подготовка спортивной формы к уроку. ОРУ. Игра «Волшебный мешок».	1				
4	Разучивание комплексов утренней гимнастики. Ее значение в жизни человека.	1				
5	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным	1				

	направлениям, в заданном темпе. Правила дыхания во время ходьбы и бега.					
6	Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».	1				
7	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».	1				
8	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».	1				
9	Ходьба с высоким подниманием бедра . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	1				
10	Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1				
11	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч».	1				
12	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра.	1				

	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди».					
13	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1				
14	Выполнение медленного бега на носках с сохранением осанки . Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».	1				
15	Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра «Уголки».	1				
16	Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1				
17	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «К своим флажкам».	1				
18	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «Фигуры».	1				
19	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1				
20	Прыжки с небольшой высоты. Обучение	1				

	правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».					
21	Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1				
22	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	1				
23	Прыжки в длину и в высоту. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1				
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!».	1				
25	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	1				
26	ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой.	1				
27	Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1				
28	Ходьба в чередовании с бегом в	1				

	колонне. Выполнение строевых команд. Игра «Летает -не летает».					
29	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».	1				
30	Движение в колонне. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	1				
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук. Игра «Совушка».	1				
32	Сгибание и разгибание рук из различных положений. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	1				
33	Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке. Поочередное перехватывание реек руками. Подвижная игра «Салки».	1				
34	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Коррекционная игра «Что изменилось».	1				

35	Отработка движений на вдох и на выдох. Игра «Волшебный мешочек»	1				
36	Вращение кистями вправо и влево. Разведение и сведение пальцев. Противопоставление первого пальца остальным. ОРУ.	1				
37	Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью. Комплекс ОРУ. Игра «Уголки».	1				
38	Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Игра «Уголки»	1				
39	Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	1				
40	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения.	1				
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове	1				

	небольшого груза. Комплекс корректирующих упражнений.					
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног, сидя на скамейке. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой и носком. Игра «Удочка».	1				
43	Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.	1				
44	Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобное-несъедобное».	1				
45	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднятие ноги с отягощением. Поднятие и опускание обеих ног.	1				
46	Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	1				

47	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	1				
48	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Игра «повторяй за мной».	1				
49	Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка внизу. Игра «Повторяй за мной».	1				
50	Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.	1				
51	Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на	1				

	руке. Подвижная игра «Мяч соседу».					
52	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Различные движения рукой с удержанием в ней мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мяч соседу».	1				
53	Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Снайперы».	1				
54	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках. Катание мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, после хлопка. Игра «Мяч соседу».	1				
55	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Снайперы».	1				
56	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	1				

57	Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	1				
58	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Игра «Съедобное – несъедобное».	1				
59	Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка».	1				
60	Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	1				
61	Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	1				
62	Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.	1				
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	1				
64	Ходьба по гимнастической скамейке с	1				

	предметом в руках. Комплекс ОРУ.					
65	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ.	1				
66	Выполнение ходьбы по линиям, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра «Мы- солдаты»	1				
67	Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Подвижная игра «Охотники и утки». Коллективная переноска гимнастических скамеек, набивных мячей. Переноска гимнастических палок.	1				
68	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».	1				
69	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	1				
70	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	1				

71	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	1				
72	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1				
73	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».	1				
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1				
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1				
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1				
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1				
78	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	1				
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1				
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1				

81	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	1				
82	Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	1				
83	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	1				
84	Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место».	1				
85	Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».	1				
86	Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты.	1				

87	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1				
88	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1				
89	Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	1				
90	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».	1				
91	Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».	1				
92	Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной».	1				
93	Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы».	1				
94	Повторение различных способов	1				

	метания большого мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах».					
95	Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.	1				
96	Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	1				
97	Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы.	1				
98	Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	1				
99	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	1				
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1				
101	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.	1				
102	Игры с элементами бега и прыжков. Итоговое занятие	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1				
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1				
3	Формирование понятий опрятность, аккуратность. Переодевание. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1				
4	Разучивание комплексов утренней гимнастики. Физическая нагрузка и отдых.	1				
5	Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра « Повторяй за мной».	1				
6	Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра «Совушка».	1				

7	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».	1				
8	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».	1				
9	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) . ОРУ.	1				
10	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1				
11	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	1				
12	Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.ОРУ. Игра «Салки».	1				
13	Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут Игра «Гуси-лебеди».	1				
14	Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1				

15	Бег на скорость до 30 метров. ОРУ. Игра «У медведя во бору».	1				
16	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1				
17	Обучение прыжкам с ноги на ногу на месте. Игра «К своим флажкам».	1				
18	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	1				
19	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем».	1				
20	Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Пятнашки маршем».	1				
21	Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнут ноги». ОРУ,	1				
22	Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1				

23	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.	1				
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1				
25	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Игра «Самые сильные.».	1				
26	ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	1				
27	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.	1				
28	Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».	1				
29	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.	1				
30	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.	1				

	Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.					
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища.	1				
32	Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	1				
33	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	1				
34	Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.	1				
35	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный.	1				
36	Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью	1				

	внутри и наружу.					
37	Упражнения на расслабление мышц. Из и.п. наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленными ногами.	1				
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».	1				
39	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками . Комплекс ОРУ.	1				
40	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».	1				
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1				

42	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированной силой. Игра «Удочка».	1				
43	Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удержание пальцами ног. Комплекс ОРУ.	1				
44	Захватывание стопами предметов и поднятие их от пола и подбрасывание вверх. Игра «Самые сильные».	1				
45	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	1				
46	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	1				
47	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1				
48	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из	1				

	и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ.					
49	Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Игра «Совушка».	1				
50	Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.	1				
51	Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	1				
52	Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	1				
53	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу.».	1				
54	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка	1				

	мячей по кругу».					
55	Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	1				
56	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.	1				
57	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.	1				
58	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Игра «Самые сильные».	1				
59	Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.	1				
60	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево. Игра «К своим флажкам».	1				
61	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.. Игра	1				

	«Запрещенное движение».					
62	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.	1				
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.	1				
64	Удержание равновесия на одной ноге со сменой положения руки и ноги. Комплекс ОРУ,	1				
65	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и в наклоне.	1				
66	Выполнение ходьбы по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте. Игра «Пустое место».	1				
67	Передача мяча в колонне по одному над головой и между ног. Игра «Попади в цель». Переноска набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.	1				
68	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила	1				

	поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».					
69	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	1				
70	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	1				
71	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	1				
72	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1				
73	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».	1				
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1				
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1				
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1				
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1				
78	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки»,	1				

	«Охотники и утки».					
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1				
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1				
81	Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие и.п. рук без зрительного контроля по инструкции учителя. Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Игра «Вот так карусель».	1				
82	Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Игра «Самые сильные».	1				
83	Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу.	1				
84	Обучение переползанию на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. ОРУ,	1				
85	Ходьба на месте до 10-15 секунд по команде учителя. Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».	1				
86	Подготовка к выполнению опорных	1				

	прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Эстафеты.					
87	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1				
88	Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1				
89	Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ.	1				
90	Подготовка кистей рук к метанию. Метание с места малого мяча правой и левой рукой. Игра «Боулинг».	1				
91	Метание мяча с места в цель. Игра «Боулинг».	1				
92	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита (4-8 м с места). ОРУ. Игра «Боулинг».	1				
93	Обучение метанию теннисного мяча на дальность. Игра «Попади в цель».	1				

94	Повторение различных способов метания теннисного мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1				
95	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.	1				
96	Повторение челночного бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы.	1				
97	Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.	1				
98	Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.	1				
99	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	1				
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах».	1				
101	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	1				
102	Эстафеты с элементами бега и прыжков. Итоговое занятие	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Понятие физического развития человека.	1				
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.	1				
3	Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».	1				
4	Понятие о предварительной и исполнительной командах Комплекс утренней гимнастики.	1				
5	Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1				
6	Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредством легкой атлетики. Игра « Повторяй за	1				

	мной».					
7	Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка».	1				
8	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	1				
9	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	1				
10	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ.	1				
11	Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1				
12	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки».	1				
13	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	1				
14	Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».	1				
15	Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1				
16	Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя	1				

	во бору».					
17	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад . Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1				
18	Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1				
19	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.	1				
20	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».	1				
21	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	1				
22	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	1				
23	Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте.	1				
24	Выполнение прыжков в длину с разбега,	1				

	зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.					
25	Прыжки в длину с места, Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1				
26	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1				
27	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	1				
28	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны».	1				
29	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	1				
30	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ.	1				
31	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».	1				
32	Выполнение упражнений с	1				

	асимметричным движением рук. ОРУ в движении.					
33	Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	1				
34	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	1				
35	Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	1				
36	Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	1				
37	Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ.	1				
38	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий,	1				

	выдох медленный.					
39	Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжатие кистями рук эспандера. Круговые движения кистью со сжатием и разжатием пальцев.	1				
40	Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».	1				
41	Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра «Запрещенное движение».	1				
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.	1				
43	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».	1				
44	Формирование правильной осанки путем	1				

	удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.					
45	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».	1				
46	Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.	1				
47	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	1				
48	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».	1				
49	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1				
50	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	1				
51	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном	1				

	положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ.					
52	Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».	1				
53	Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча.	1				
54	Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».	1				
55	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу».	1				
56	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1				
57	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1				

	двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу».					
58	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».	1				
59	Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ.	1				
60	Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	1				
61	Повторение техники кувырков вперед и назад.	1				
62	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные».	1				
63	Подлезание под препятствие высотой до 1	1				

	метра. Перелезание через коня. ОРУ в движении.					
64	Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	1				
65	Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение».	1				
66	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.	1				
67	Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал».	1				
68	Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие.	1				
69	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ,	1				
70	Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч».	1				
71	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра	1				

	«Уголки».					
72	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.	1				
73	Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.	1				
74	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод».	1				
75	ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».	1				
76	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	1				
77	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».	1				
78	ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки».	1				
79	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	1				
80	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1				
81	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное	1				

	движение», «Светофор».					
82	Повторение игры «Салки». ОРУ.	1				
83	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1				
84	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».	1				
85	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	1				
86	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.	1				
87	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1				
88	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	1				
89	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.	1				
90	ОРУ. Учебная игра через сетку.	1				
91	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра	1				

	«Найди предмет».					
92	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	1				
93	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1				
94	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	1				
95	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1				
96	Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	1				
97	Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	1				
98	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра	1				

	«Выбивало».					
99	Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	1				
100	Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало».	1				
101	Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».	1				
102	Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**