

**Составлена на основе
Федерального государственного образовательного стандарта
начального общего образования обучающихся с ОВЗ**

**Рассмотрена на заседании
методической комиссии
Протокол № 1
30 августа 2023 г.**

**Принята на заседании
педагогического совета
31 августа 2023 г.
Протокол № 1**

**Утверждаю
Директор ГКОУ УР «Школа № 39»
_____ Я.А.Стерхова
Пр. № 163 от 31.08.2023г.**

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
1-4 классы (вариант 8.2)
на 2023-2028 учебный год**

**Составитель: Иванова А.Е.
Назмиев Р.Ф.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с РАС (1-4 классов) разработана на основе следующих документов: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. N 1598

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Приказ минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра от 22 декабря 2015 г. № 4/15.

- Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам для обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с РАС основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с РАС. Сущность специфических для варианта 8.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с РАС 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 РАС. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции, трудностями общения с педагогом и со сверстниками.

1. Основные задачи реализации содержания:

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с РАС особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- Овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями следовать правилам здорового образа жизни, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
 - Овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций.
 - Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
 - Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
 - Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
 - Развитие основных физических качеств.
 - Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
 - Обучение выполнению доступных видов движений на уроках физкультуры и вне их.
 - Формирование умения включаться в доступные ребенку подвижные игры и занятия, адекватно дозировать физическую нагрузку.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, плавание, езда на велосипеде. - -
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Воспитательные задачи

Проведение уроков для обучающихся с РАС помимо общих целей и задач по учебному предмету несет и воспитательный потенциал, который реализуется через обращение к самому ученику, его интересу, его отношению к уроку, в постижении новых способов деятельности, понимании им своих способностей и проблем.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

С учетом особых образовательных потребностей детей с РАС в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр с помощью педагога;
- учить имитировать движения спортсменов;
 - формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

С учетом особых образовательных потребностей детей с РАС в 1 дополнительном классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр с помощью педагога;
- обучать передвижению на лыжах;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

С учетом особых образовательных потребностей детей с РАС во 2 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазание, метании;
- обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

С учетом особых образовательных потребностей детей с РАС в 3 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

С учетом особых образовательных потребностей детей с РАС в 4 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Характеристика обучающихся с РАС

Обучающиеся с РАС характеризуются нарушением развития социального взаимодействия, коммуникации, ограниченными интересами и повторяющимся стереотипным поведением.

В целом, у всех обучающихся с РАС наблюдаются трудности организации собственной, в том числе учебной, деятельности и поведения, длительное время адаптации к новым условиям и стремление к постоянству.

Для всех обучающихся с РАС характерны проблемы организации и контроля произвольной деятельности. У школьников с РАС отмечаются быстрая истощаемость в произвольной деятельности, трудности концентрации.

Обучающимся с РАС тяжело удерживать активное внимание длительное время. Также можно отметить проблемы распределения и переключения внимания. С этим связано то, что школьнику с РАС часто бывает легче выполнить инструкцию взрослого отсроченно или то, что часто школьнику с РАС нужна организующая помощь для того, чтобы начать выполнение инструкции или переключиться с одного задания на другое. Зачастую обучающийся с РАС не может выполнить хорошо знакомое ему задание, если у задания изменена форма или введен новый параметр.

В наибольшей степени обращают на себя внимание моторные и речевые стереотипные действия (особые, нефункциональные движения, повторения слов, фраз, действий – как разрывание бумаги, перелистывание книги). Они субъективно значимы для ребенка и могут усилиться в ситуациях тревоги: угрозы появления объекта страха или нарушения привычного порядка.

К особенностям детей с РАС также можно отнести нарушение активности во взаимодействии с динамично меняющейся средой, трудности формирования индивидуального аффективного опыта как основы создания целостной картины мира и, как следствие, узость и фрагментарность представлений об окружающем мире.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья , повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.
- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
- Системно-деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования ориентировочно отводится 525 часов, из них с V по XI класс по 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 210 часов, из них с X по XI класс – 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы.

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

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки 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.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

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. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

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, обучающимся 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 РАС часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, 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.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения АООП начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать динамику:

- 1) понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятия и освоения своей социальной роли;
- 3) формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- 4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- 5) развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- 6) способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- 9) овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением:

готовности слушать собеседника и вести диалог; готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определения общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения АООП НОО:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- 2) формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;
- 3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

5. Планируемые результаты освоения учебного предмета по годам обучения

Программа 1 класса направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

К концу обучения в 1 классе обучающийся научится	К концу обучения в 1 классе обучающийся получит возможность обучиться
Личностные	
1. Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.	1. Внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-

2.Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. 3. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. 4. Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости. 5.Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества. 6.Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. 7.Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. 8.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. 9.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. 10.Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. 11.Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. 12.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний. 2.Выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения. 3.Устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач. 4.Адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности. 5.Положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика». 6.Компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности. 7.Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках. 8.Осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.
---	---

Метапредметные

регулятивные

1.Развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. 2.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. 3.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	1.Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. 2. Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. 3. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. 4.Осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты.
--	---

4.Формирование умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. 5.Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 6.Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. 7.Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	5.Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций. 6.Формулировать собственное мнение и позицию. 7.Использовать речь для регуляции своего действия.
Познавательные	
1.Формирование основных форм занятий физической культурой. 2.Раскрыть положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья. 3. Изучение комплекса упражнений для профилактики и коррекции осанки. 4. Комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления мышц. 5. Выполнение комплекса утренней зарядки, ее роль. 6. Моделирование игровых ситуаций.	1.Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. 2.Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.
коммуникативные	
1.Развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество: умение планировать общую цель и пути её достижения; разрешать конфликты; осуществлять контроль и оценивать собственное поведение. 2. Сотрудничество и коопирация. 3. Адекватно оценивать собственное поведение. 4. Вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	1.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. 2.Строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет. 3.Задавать вопросы. 4.Контролировать действия партнёра. 5.Учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной.
Предметные	

1.Ориентироваться в понятиях «физическая культура» «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. 2.Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие. 3.Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой. 4.Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 5.Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами. 6.Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. 7.Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. 8.Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств. 9.Выполнять организующие строевые команды и приемы. 10.Выполнять акробатические упражнения. 11.Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах. 12.Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема).	1. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. 2. 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. 3.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. 4.Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. 5.Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 6.Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. 7.Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации. 8.Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам. 9.Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. 10.Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)
---	---

13.Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 14.Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. 15.Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств. 16.Выполнять организующие строевые команды и приемы. 17.Выполнять акробатические упражнения. 18.Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах. 19.Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема). 20.Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	
---	--

Программа 1 дополнительного класса направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

К концу обучения в 1 дополнительном классе обучающийся научится	К концу обучения в 1 дополнительном классе обучающийся получит возможность обучиться
Личностные	
1.Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность. 2.Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. 3. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. 4. Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости. 5.Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества. 6.Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. 7.Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	1.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. 2.Выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения. 3.Устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач. 4.Адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности. 5.Положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика». 6.Компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности.

8. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. 9. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. 10. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. 11. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. 12. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	7. Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках. 8. Осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.
--	--

Метапредметные

регулятивные

1. Развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. 2. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. 3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. 4. Формирование умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. 5. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. 6. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. 7. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	1. Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. 2. Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. 3. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. 4. Осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты. 5. Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций. 6. Формулировать собственное мнение и позицию. 7. Использовать речь для регуляции своего действия.
--	---

Познавательные	
1.Формирование основных форм занятий физической культурой. 2.Раскрыть положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья. 3. Изучение комплекса упражнений для профилактики и коррекции осанки. 4. Комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления мышц. 5. Выполнение комплекса утренней зарядки, ее роль. 6. Моделирование игровых ситуаций.	1.Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. 2.Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.
коммуникативные	
1.Развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество: умение планировать общую цель и пути её достижения; разрешать конфликты; осуществлять контроль и оценивать собственное поведение. 2. Сотрудничество и коопирация. 3. Адекватно оценивать собственное поведение. 4. Вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	1.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. 2.Строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет. 3.Задавать вопросы. 4.Контролировать действия партнёра. 5.Учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной.
Предметные	
1.Ориентироваться в понятиях «физическая культура» «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. 2.Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие. 3.Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой. 4.Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и	1. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. 2. 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. 3.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. 4.Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 5.Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами. 6.Организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. 7.Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. 8.Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств. 9.Выполнять организующие строевые команды и приемы. 10.Выполнять акробатические упражнения. 11.Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах. 12.Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема). 13.Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 14.Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. 15.Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств. 16.Выполнять организующие строевые команды и приемы. 17.Выполнять акробатические упражнения. 18.Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах. 19.Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема). 20.Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	5.Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 6.Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. 7.Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации. 8.Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам. 9.Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. 10.Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)
---	--

Программа 2 класса направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

К концу обучения во 2 классе обучающийся научится	К концу обучения во 2 классе обучающийся получит возможность обучиться
Личностные	
1. Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика». 2. Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. 3. Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи. 4. 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. 5. Способность к оценке своей учебной деятельности. 6. 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. 7. Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. 8. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. 9. Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им. 10. Установка на здоровый образ жизни. 11. Основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности	1. 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. 2. Выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения. 3. Устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач. 4. Адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности. 5. Положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика». 6. Компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности. 7. Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках. 8. Осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.

нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.	
Метапредметные	
регулятивные	
1.Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. 2.Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения. 3.Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках. 4. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач. 5. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи. 6. Преобразовывать практическую задачу в познавательную. 7.Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале. 8. Осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.	1.Самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. 2. Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. 3. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. 4.Осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты. 5.Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций. 6.Формулировать собственное мнение и позицию. 7.Использовать речь для регуляции своего действия.
познавательные	
1.Принимать и сохранять учебную задачу. 2.Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. 3.Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. 4. Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи. 5. Различать способ и результат действия. 6.Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. 7. Строить сообщения в устной и письменной форме.	1.Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. 2.Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

8. Устанавливать аналогии.	
9. Владеть рядом общих приёмов решения задач.	
коммуникативные	
1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. 2.Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. 3.Аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности. 4.Продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников. 5.С учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия. 6.Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром. 7.Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. 8.Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.	1.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. 2.Строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет. 3.Задавать вопросы. 4.Контролировать действия партнёра. 5.Учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной.
Предметные	
1.Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами. 2.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. 3.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.	1.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. 2.Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. 3.Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 4.Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. 5.Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

4.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). 5.Выполнять организующие строевые команды и приёмы. 6.Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты). 7.Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно). 8.Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма). 9.Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	6.Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам. 7.Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. 8.Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
---	--

Программа 3 класса направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

К концу обучения в 3 классе обучающийся научится	К концу обучения в 3 классе обучающийся получит возможность обучиться
Личностные	
1.Навыки в проведении самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности. 2.Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение. 3.Основы мотивации учебной деятельности и личностного смысла изучения физической культуры, интерес, переходящий в потребность к расширению знаний, к применению поисковых и творческих подходов к выполнению заданий. 4.Положительное отношение к урокам, к учебе, к школе. 5.Восприятие критериев оценки учебной деятельности и понимание оценок учителя успешности учебной деятельности. 5.Умение самостоятельно выполнять определенные учителем виды работ (деятельности), понимая личную ответственность за результат. 6.Знать и применять правила общения, осваивать навыки сотрудничества в учебной деятельности. 7.Начальные представления об основах гражданской идентичности (через систему определенных заданий и упражнений);	1.Осознанное проведение самоконтроля и адекватной самооценки результатов своей учебной деятельности. 2.Интерес к изучению учебного предмета. 3.Поиск способов решения познавательных задач.

8.Уважение и принятие семейных ценностей, понимания необходимости бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.	
--	--

Метапредметные

регулятивные

1.Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. 2.Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. 3.Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 4.Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. 5.Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. 6.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. 7.Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	1.Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. 2.Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. 3.Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. 4.Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
--	--

познавательные

1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. 2.Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. 3.Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. 4.Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств. 5.Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	1.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. 2.Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. 3.Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. 4.Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
---	--

6.Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. 7.Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. 8.Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. 9.Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств. 10.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. 11.В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. 12.Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.	
коммуникативные	
1.Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. 2.Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. 3.Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. 4.Понимать различные позиции в подходе к решению учебной задачи, задавать вопросы для их уточнения, четко и аргументировано высказывать свои оценки и предложения. 5.Принимать активное участие в работе в паре и в группе, использовать умения вести диалог, речевые коммуникативные средства. 6.Строить речевое высказывание в устной форме. 7.Знать и применять правила общения, осваивать навыки сотрудничества в учебной деятельности.	1.Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. Умение использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий при работе в паре, в группе в ходе решения учебно-познавательных задач, во время участия в проектной деятельности. 2.Согласовывать свою позицию с позицией участников по работе в группе, в паре, признавать возможность существования различных точек зрения, корректно отстаивать свою позицию. 3.Контролировать свои действия и соотносить их с поставленными целями и действиями других участников, работающих в паре, в группе. 4.Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. 5.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
Предметные	

1.Излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя ее роль и значение в жизни человека, историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта. 2.Способы и особенности движений и передвижений. 3.Положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения. 4.Способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем. 5.Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости. 6.Составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование. 7.Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. 8.Функциональный смысл и направленность воздействия на организм. 9.Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки. 10.Правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; 11.Метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации. 12.Будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга. 2.Измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств. 3.Оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений. 4.Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости. 5.Составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование. 6.Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. 7.Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения. 8.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам. 9.Выполнять навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. 10.Организовывать места занятий физическими упражнениями.
---	---

Программа 4 класса направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится	К концу обучения в 4 классе обучающийся получит возможность обучиться
Личностные	
1. Навыки в проведении самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности. 2. Личностное, профессиональное, жизненное самоопределение. 3. Основы мотивации учебной деятельности и личностного смысла изучения физической культуры, интерес, переходящий в потребность к расширению знаний, к применению поисковых и творческих подходов к выполнению заданий. 4. Положительное отношение к урокам, к учебе, к школе. 5. Восприятие критериев оценки учебной деятельности и понимание оценок учителя успешности учебной деятельности. 5. Умение самостоятельно выполнять определенные учителем виды работ (деятельности), понимая личную ответственность за результат. 6. Знать и применять правила общения, осваивать навыки сотрудничества в учебной деятельности. 7. Начальные представления об основах гражданской идентичности (через систему определенных заданий и упражнений); 8. Уважение и принятие семейных ценностей, понимания необходимости бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.	1. Осознанное проведение самоконтроля и адекватной самооценки результатов своей учебной деятельности. 2. Интерес к изучению учебного предмета. 3. Поиск способов решения познавательных задач.
Метапредметные	
регулятивные	
1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. 2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. 3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.	1. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. 2. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. 3. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. 4. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

5.Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. 6.Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. 7.Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	
познавательные	
1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. 2.Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. 3.Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. 4.Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств. 5.Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. 6.Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. 7.Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. 8.Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. 9.Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств. 10.Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. 11.В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,	1.Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. 2.Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. 3.Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. 4.Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

эффективно их исправлять. 12.Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.	
коммуникативные	
1.Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. 2.Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. 3.Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. 4.Понимать различные позиции в подходе к решению учебной задачи, задавать вопросы для их уточнения, четко и аргументировано высказывать свои оценки и предложения. 5.Принимать активное участие в работе в паре и в группе, использовать умения вести диалог, речевые коммуникативные средства. 6.Строить речевое высказывание в устной форме. 7.Знать и применять правила общения, осваивать навыки сотрудничества в учебной деятельности.	1.Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. Умение использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий при работе в паре, в группе в ходе решения учебно-познавательных задач, во время участия в проектной деятельности. 2.Согласовывать свою позицию с позицией участников по работе в группе, в паре, признавать возможность существования различных точек зрения, корректно отстаивать свою позицию. 3.Контролировать свои действия и соотносить их с поставленными целями и действиями других участников, работающих в паре, в группе. 4.Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. 5.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
Предметные	
1.Излагать факты истории развития физической культуры, характеризуя ее роль и значение в жизни человека, историю и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта. 2.Способы и особенности движений и передвижений. 3.Положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения. 4.Способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем. 5.Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости. 6.Составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование. 7.Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.	1.Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга. 2.Измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств. 3.Оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений. 4.Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости. 5.Составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование. 6.Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.

8.Функциональный смысл и направленность воздействия на организм. 9.Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки. 10.Правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; 11.Метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации. 12.Будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.	7.Выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения. 8.Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам. 9.Выполнять навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. 10.Организовывать места занятий физическими упражнениями.
--	---

6. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Знания по физической культуре

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

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

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

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

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

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

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

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

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

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

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

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

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: хорьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); хорьба по г/скамейке с различными положениями рук; хорьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; хорьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

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

7. Календарно-тематическое планирование.

1 класс

№	Раздел	Количество часов	Из них		
			Повторение и изучение нового материала	Практическая работа	Контроль
1	Знания по физической культуре	1	1	-	-
2	Лёгкая атлетика	11	6	5	
3	Физическое совершенствование. Гимнастика	13	6	7	-
4	Способы физкультурной деятельности.	1	1	-	-
5	Знания по физической культуре	1	1		
6	Физическое совершенствование. Гимнастика	11	8	3	-
7	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	10	7	3	
8	Способы физкультурной деятельности.	1	1		
9	Знания по физической культуре	1	1		
10	Физическое совершенствование. Гимнастика	10	7	3	
11	Физическое совершенствование. .Лыжная подготовка	12	12	-	-
12	Способы физкультурной деятельности.	1	1	-	-
13	Знания по физической культуре	1	1		

14	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	8	5	3	
15	Знания по физической культуре	1	1	-	-
16	Физическое совершенствование. Гимнастика	8	2	6	
17	Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	8	2	6	
18	Способы физкультурной деятельности.	1	1		
	Итого	99	63	36	

Учебная программа -1 класс

Раздел	Тема	Содержание, виды учебной деятельности		№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения
		Основная группа	Спец. группа			
Знания по физической культуре (1 ч.)	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ . Физическая культура.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		1	1	
Легкая атлетика (11 ч.)	Первичный инструктаж. Ходьба.	Беседа- Основы ТБ, профилактика травматизма. Ходьба парами, по кругу парами;		2	1	
	Строевые упражнения Ходьба.	Ходьба парами, по кругу парами;		3	1	
	Ходьба в умеренном темпе в колонне. (1 урок)	Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.		4	1	
	Ходьба в умеренном темпе в колонне. (2 урок)	Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.		5	1	
	Ходьба в чередовании с бегом. (1 урок)	Ходьба с сохранением правильной осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.		6	1	

	Ходьба в чередовании с бегом. (2 урок)	Ходьба с сохранением правильной осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.	7	1	
	Челночный бег.(1 урок)	Челночный бег.	8	1	
	Челночный бег. (2 урок)	Челночный бег.	9	1	
	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	10	1	
	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.(1 урок)	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков.	11	1	

	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.(2 урок)	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков.	12	1	
Физическое совершенствование. Гимнастика. (13 ч.)	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Построение в шеренгу и в колонну. (1 урок)	Простейшие виды построений.	13	1	
	Построение в шеренгу и в колонну.	Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	14	1	
	Ходьба в различном темпе.1 урок	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способностей.	14	1	
	Ходьба в различном темпе.2 урок	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способностей.	16	1	
	Ходьба и бег в медленном темпе.	Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	17	1	
	Упражнения без предметов (для	Подвижные игры на материале гимнастики.	18	1	

	различных групп мышц). 1 урок				
	Упражнения без предметов (для различных групп мышц). 2 урок	Игры с бегом и прыжками.	19	1	
	Построение и перестроение.	Подвижные игры разных народов.	20	1	
	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П.	21	1	
	Лазанье по гимнастической стенке. 1 урок	Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры разных народов.	22	1	
	Лазанье по гимнастической стенке. 2 урок	Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры разных народов.	23	1	
	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.	Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	24	1	

	Пролезание в модуль-тоннель.	Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	25	1	
Способы физкультурной деятельности. (1 ч.)	Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	26	1	
Знания по физической культуре (1 ч.)	Физическая культура.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.	27	1	
Физическое совершенствование. Гимнастика. (11 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Построение в шеренгу и в колонну.	Выполнение простейших строевых команд	28	1	
	Построение в шеренгу и в колонну.	Выполнение простейших строевых команд	29	1	
	Ходьба в различном темпе. 1 урок	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	30	1	
	Ходьба в различном темпе. 2 урок	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	31	1	
	Опорный прыжок.	Имитационные упражнения. Игры с бегом и прыжками.	32	1	

	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Имитационные упражнения. Игры с бегом и прыжками.	33	1	
	Передвижение по гимнастической стенке. 1 урок	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей.	34	1	
	Передвижение по гимнастической стенке. 2 урок	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей.	35	1	
	Поднимание и переноска грузов. 1 урок	Подвижные игры на материале гимнастики.	36	1	
	Поднимание и переноска грузов. 2 урок	Подвижные игры на материале гимнастики.	37	1	
	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	38	1	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (10 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжки с продвижением вперёд.	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;	39	1	

	Прыжки с продвижением вперёд.	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.	40	1	
	Прыжки в длину с места толчком двух ног. 1 урок	Прыжковые упражнения на двух ногах. Игра «через болото»	41	1	
	Прыжки в длину с места толчком двух ног. 2 урок	Прыжковые упражнения на двух ногах. Игра «Горячий пол, в круг, хлопок».	42	1	
	Подпрыгивание вверх. 1 урок	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей, выносливости, быстроты	43	1	
	Подпрыгивание вверх. 2 урок	Подвижные игры на материале легкой атлетики	44	1	
	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений. 1 урок	Игры с мячом	45	1	
	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений. 2 урок	Игры с мячом	46	1	

	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	47	1	
	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками в движении, ловля с отскоком от пола в движении, удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя. Игра «Вышибалы»	48	1	
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	49	1	
Знания по физической культуре (1 ч.)	Физическая культура.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.	50	1	
Физическое совершенствование. Гимнастика. (10 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	Беседа- Основы ТБ, Выполнение простейших строевых команд.	51	1	

	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	Строевые действия в шеренге и колонне.	52	1	
	Ходьба широким шагом.	Перешагивание через предметы.	53	1	
	Ходьба между различными ориентирами.	Перешагивание через предметы. Игра «Охотники и олени»	54	1	
	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. 1 урок	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	55	1	
	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. 2 урок	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики.	56	1	
	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	57	1	

	Прыжки со скакалкой.	. Подвижные игры на материале гимнастики. Подвижные игры разных народов.	58	1	
	Передвижение по гимнастической стенке.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	59	1	
	Преодоление простых препятствий.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие координационных умений и навыков.	60	1	
Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. (12 ч.)	Первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Передвижение на лыжах.	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.	61	1	
	Передвижение на лыжах. 1 урок	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Повороты переступанием на месте.	62	1	
	Передвижение на лыжах.2 урок.	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Повороты переступанием на месте.	63	1	
	Торможение на лыжах.1 урок.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).	64	1	
	Торможение на лыжах. 2 урок.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	65	1	
	Передвижение на лыжах.1 урок.	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости.	66	1	
	Передвижение на лыжах.2 урок.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	67	1	

	Торможение на лыжах. 1 урок.	. Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте;	68	1	
	Торможение на лыжах. 2 урок.	Торможение падением.	69	1	
	Торможение на лыжах. 3 урок.	Простейшие способы передвижения на лыжах.	70	1	
	Передвижение на лыжах.1 урок.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	71	1	
	Передвижение на лыжах.2 урок.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	72	1	
Способы физкультурной	Самостоятельные занятия.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение	73	1	

деятельности (1 ч.)		оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).			
Знания по физической культуре (1ч)	Физическая культура	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.	74		
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.	75	1	
	Ходьба с сохранением правильной осанки. 1 урок	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.	76	1	
	Ходьба с сохранением правильной осанки. 2 урок	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. игра с обручами: «Найди свой домик»,	77	1	
	Ходьба в чередовании с бегом. 1 урок	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.	78	1	
	Ходьба в чередовании с бегом. 2 урок	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений	79	1	

	Ходьба по гимнастической скамейке.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков.	80	1	
	Прыжковые упражнения.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.	81	1	
	Броски и метания мяча.	Выполнение команд. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	82	1	
Физическое совершенствование. Гимнастика. (8 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Строевые действия в шеренге и колонне.	Строевые действия в шеренге и колонне.	83	1	
	Гимнастические упражнения прикладного характера. 1 урок	Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой;	84	1	
	Гимнастические упражнения прикладного характера. 2 урок	Широкие стойки на ногах, наклоны.	85	1	
	Ходьба, бег, метания, прыжки.	Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба	86	1	

	Упражнения без предметов и с предметами. 1 урок	Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	87	1	
	Упражнения без предметов и с предметами. 2 урок	Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела)	88	1	
	Преодоление простых препятствий. 1 урок	Подвижные игры на материале гимнастики.	89	1	
	Преодоление простых препятствий. 2 урок	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки.	90	1	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	91	1	
	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	92	1	
	Бег с высокого старта. 1 урок	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.	93	1	

	Бег с высокого старта. 2 урок	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.	94	1	
	Бег с высокого старта. 3 урок	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия	95	1	
	Броски в стенку и ловля теннисного мяча. 1 урок	Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски.	96	1	
	Броски в стенку и ловля теннисного мяча. 2 урок	Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски.	97	1	
	Броски в стенку и ловля теннисного мяча. 3 урок.	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков.	98	1	
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	Самостоятельные занятия.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	99	1	

**Учебно-тематический план.
1 дополнительный класс**

№	Раздел	Количество часов	Из них		
			Повторение и изучение нового материала	Практическая работа	Контроль
1.	Знания по физической культуре.	1+1+1+1(4)	4	-	-
2.	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика	8+9+8+10(35)	32	-	-
3.	Способы физкультурной деятельности.	1+1+1+1(4)	4	-	-
4.	Физическое совершенствование. Гимнастика	12+8+6+6(32)	32		

6.	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка	10	9	-	-
7.	Подвижные игры и элементы спортивных игр	4+4+6(14)	14	—	—
	Итого	99	99	-	-

Учебная программа 1 доп. класс

Раздел	Тема	Содержание, виды учебной деятельности	№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения
Знания по физической культуре (1 ч.)	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Физическая культура.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.	1	1	
Физическое совершенствован ие. Лёгкая атлетика. (8 ч.)	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба парами.	Общеразвивающие упражнения специальные беговые упражнения Построения перестроения из 1 колонны в 2 колонны	2	1	

	Ходьба в чередовании с бегом.	Общеразвивающие упражнения специальные беговые упражнения. Ходьба и бег в разных темпах.	3	1	
	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.(1 урок)	Гимнастика для глаз. Подвижные игры	4	1	
	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.(2 урок)	Общеразвивающие упражнения специальные беговые упражнения. Подвижная игра	5	1	
	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.	6	1	
	Броски большого мяча на дальность разными способами. (1 урок)	Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	7	1	
	Броски большого мяча на дальность разными способами. (2 урок)	ОРУ С мячом. Подвижные игры.	8	1	
	Метание с места в горизонтальную цель.	Метание теннисного мяча в цель подвижная игра на меткость	9	1	
Физическое совершенствование. Гимнастика. (12 ч.)	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ Построение в шеренгу и в колонну.	Беседа- Основы ТБ, профилактика травматизма. Простейшие виды построений. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	10	1	
	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу (1 урок)	ОРУ с мячом. Бег с изменением скорости	11	1	

	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу (2 урок)	ОРУ с скакалкой. Бег с изменением скорости и направления	12	1	
	Упражнения без предметов и с предметами.(1урок)	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Упражнения на развитие координации и силовых способностей.	13	1	
	Упражнения без предметов и с предметами.(2урок)	Общеразвивающие упражнения с гимнастической обручем Упражнения на развитие координации и силовых способностей.	14	1	
	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.	15	1	
	Прыжки со скакалкой.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой на время	16		
	Передвижение по гимнастической стенке (1урок)	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенке. Подвижные игры с элементами гимнастики.	17	1	
	Передвижение по гимнастической стенке (2урок).	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенке. Лазания пере лазания.	18	1	
	Подлезание и перелезание под препятствия.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных.	19	1	

		Выполнение команд. Перелезание и подлезание через гимнастическую скамейку палку			
	Пролезание в тоннель.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой пролезание через обруч туннель	20	1	
	Поднимание и переноска грузов.	Общеразвивающие упражнения с обручем Поднимание и переноска груза в парах скрестив руки и по одному на руках и на спине	21	1	
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол. (4 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу (урок 1)	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов.	22	1	
	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу (урок 2)	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	23	1	
	Передача мяча в парах(1урок)	Игры с мячом.	24	1	
	Передача мяча в парах(2урок)	ОРУ с мячом. Пионербол	25	1	

Способы физкультурной деятельности. (1 ч.)	Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	26	1	
Знания по физической культуре (1 ч.)	Физические упражнения.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.	27	1	
Физическое совершенствование. Гимнастика. (8 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Построение в шеренгу и в колонну.(1урок)	Выполнение простейших строевых команд.	28	1	
	Построение в шеренгу и в колонну.(2урок)	Подвижные игры с элементами гимнастики.	29	1	
	Ходьба и бег в различном темпе.(1урок)	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	30	1	
	Ходьба и бег в различном темпе.(2урок)	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	31	1	
	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. (1урок)	Игры с бегом и прыжками.	32	1	
	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. (2 урок)	Общеразвивающие с мячом контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей.	33	1	

	Передвижение по гимнастической стенке. (1урок)	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей.	34	1	
	Передвижение по гимнастической стенке.(2урок)	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенке. Подвижная игра	35	1	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (9 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба по кругу парами.	Ходьба парами. Прыжковые упражнения. Метание мяча.	36	1	
	Беговые упражнения с изменением направления движения.(1урок)	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижная игра	37	1	
	Беговые упражнения с изменением направления движения.(2урок)	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	38	1	
	Прыжки в длину и высоту. (1урок)	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей, выносливости, быстроты.	39	1	
	Прыжки в длину и высоту. (1урок)	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	40	1	
	Спрыгивание и запрыгивание.	Игры с мячом.	41	1	
	Прыжки через предметы.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.	42	1	
	Передача мяча по кругу.	ОРУ. Спецбеговые упражнения. Эстафета по кругу	43	1	

	Метание с места в вертикальную цель.	ОРУ. Спецбеговые упражнения. Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра	44	1	
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол. (4 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила игры Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	Общеразвивающие упражнения: на развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.	45	1	
	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	Общеразвивающие упражнения Челночный бег	46	1	
	Пассы в парах	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков.	47	1	
	Пассы в парах	Общеразвивающие упражнения спецбеговые упражнения ОФП.	48	1	
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	49	1	
Знания по физической культуре (1 ч.)	Физические упражнения.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.	50	1	
Физическое совершенствование. Гимнастика. (6 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	Строевые действия в шеренге и колонне. Подвижная игра	51	1	
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	52	1	

	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	53	1	
	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	Подвижные игры с элементами гимнастики.	54	1	
	Передвижение по гимнастической стенке.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	55	1	
	Преодоление простых препятствий.	Перешагивание гимнастической скамейки	56	1	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба с сохранением правильной осанки.	Общеразвивающие упражнения с элементами лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.	57	1	
	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.(1 урок)	Подвижные игры с элементами легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски	58	1	
	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.(2урок)	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры	59	1	
	Равномерный 6-минутный бег.	Ору равномерный бег по пересечённой местности	60	1	
	Прыжки в глубину с высоты.	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков.	61	1	
	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	Выполнение команд. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	62	1	

	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.(1урок)	ОРУ Метание теннисного мяча в обруч	63	1	
	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.(2урок)	Эстафета на меткость	64	1	
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Баскетбол. Волейбол. (6 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Стойка баскетболиста.	Общеразвивающие упражнения: на развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.	65	1	
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	66	1	
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Игра в баскетбол без ведения.	67	1	
	Подбрасывание мяча.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков.	68	1	
	Подвижные игры с элементами волейбола.	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	69	1	
	Подвижные игры с элементами волейбола.	Двухсторонняя игра в пионербол	70	1	
Физическое совершенствование. Лыжная подготовка. (10 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Передвижение на лыжах.(1урок)	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.	71	1	
	Передвижение на лыжах.(2урок)	Передвижение на лыжах по кругу	72	1	

	Торможение на лыжах. (1 урок)	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	73	1	
	Торможение на лыжах. (2 урок.)	. Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте;	74	1	
	Торможение на лыжах. (3 урок.)	Торможение падением.	75	1	
	Подъемы на лыжах.(1урок)	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).	76	1	
	Подъемы на лыжах.(2урок)	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	77	1	
	Спуски и торможения.(1урок)	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости.	78	1	
	Спуски и торможения.(2урок)	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	79	1	
	Спуски и торможения. (3урок)	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.	80	1	
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	Самостоятельные занятия.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	81	1	
Знания по физической культуре (1 ч.)	Физические упражнения.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	82	1	

		Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.			
Физическое совершенствование. Гимнастика. (6 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Строевые действия в шеренге и колонне.	Строевые действия в шеренге и колонне.	83	1	
	Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, прыжки.(1 урок)	Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки.	84	1	
	Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, прыжки.(2урок)	Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку.	85	1	
	Упражнения без предметов и с предметами.(1 урок)	Широкие стойки на ногах, наклоны.	86	1	
	Упражнения без предметов и с предметами.(2урок)	Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	87	1	
	Преодоление простых препятствий.	Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела). Подвижные игры на материале гимнастики. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.	88	1	
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (10 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты.	89	1	
	Бег с высокого старта на скорость.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски.	90	1	

	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.(1урок)	Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков.	91	1	
	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.(2урок)	Общеразвивающие упражнения Игра «Цепи кованные»	92	1	
	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.(1урок)	Общеразвивающие упражнения. Спецбеговые упражнения игра «Вышибалы»	93	1	
	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.(2урок)	Общеразвивающие упражнения «Попади в мишень».	94	1	
	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.(1 урок)	Общеразвивающие упражнения прыжки через препятствия	95	1	
	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе(2урок)	Спецбеговые упражнения «Утки-охотники»	96	1	
	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.(1урок)	Общеразвивающие упражнения эстафета «На точность»	97	1	
	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.(2урок)	Общефизические упражнения	98	1	
Способы физической	Самостоятельные занятия.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития	99	1	

деятельности (1 ч.)		основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).			
---------------------	--	---	--	--	--

Учебно-тематический план

(2 класс)

Раздел	Количество часов	Из них		
		Повторение и изучение нового материала	Практическая работа	Контроль
Знания по физической культуре		Включается во все уроки		
Легкая атлетика	12	1	8	-
Подвижные игры	15	3	12	-
Гимнастика	18	2	16	-
Подвижные игры	3		3	-
Лыжная подготовка	21	4	17	-
Подвижные игры	20		20	-
Легкая атлетика	13	5	7	1
Итого:	102	15	76	1

Учебная программа -2 класс

Раздел	Тема	Содержание, виды учебной деятельности		№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения
		Основная группа	Спец. группа			
Легкая атлетика (12 ч.)	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ	Беседа- Основы ТБ, профилактика травматизма. Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Игра «Ловишки».		1	1	
	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ Ходьба и бег. (1 урок)	Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»		2	1	
	Ходьба и бег (2 урок)	Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»		3	1	
	Челночный бег 3*10 .	Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний».	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами	4	1	
	Бег 30 м.	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами	5	1	
	Прыжок в длину	Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);	6	1	
	Многоскоки. Метание мяча	Метание мяча в цель, на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);	7	1	
	Метание мяча (1 урок)	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);	8		
	Метание мяча (2 урок)	Метание мяча на дальность.		9	1	

		Равномерный бег с изменением направления движения. Игра «Салки».			
	Встречные эстафеты	Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями. Игра «Салки».		10	1
	Круговая эстафета	Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. Игра «Салки».		11	1
Подвижные игры (15ч.)	Бег 1000 м.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами	12	1
	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Прыжки через скакалку	ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку различными способами. Игра «Удочка»	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами	13	1
	Стойка игрока	Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»		14	1
	Ловля и броски мяча	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»		15	1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»		16	1
	Ловля и передача мяча (1 урок)	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»		17	1
	Ловля и передача мяча (2 урок)	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»		18	1
	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»		19	1
	Ведение мяча. Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».		20	1
	Броски в цель	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»		21	1

	Ведение мяча (1 урок)	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	22	1	
	Ведение мяча (2 урок)	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	23	1	
	Ведение мяча (3 урок)	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	24	1	
	Ведение мяча (4 урок)	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	25	1	
	Броски в кольцо (1 урок)	Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	26	1	
	Броски в кольцо (2 урок)	Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	27	1	
	Эстафеты	Эстафеты с мячом. Игра «Вызов номера». «Попади в кольцо»	28	1	
Гимнастика (18ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	Правила т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	29	1	
	Кувырок вперед (1 урок)	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	30	1	
	Кувырок вперед (2 урок)	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	31	1	

	Стойка на лопатках согнув ноги	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	32	1	
	Из стойки на лопатках перекал вперёд.	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.	33	1	
	Акробатические комбинации (1 урок)	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	Ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове «не урони мешочек»	34	1	
	Акробатические комбинации (2 урок)	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя «катока», «серп»	35	1	
	Упражнения на равновесие (1 урок)	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.		36	1	
	Упражнения на равновесие (2 урок)	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»		37	1	
	Упражнения в висах (1 урок)	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по		38	1	

		гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»			
	Упражнения в висах (2 урок)	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекувытки в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	39	1	
	Упражнения в упорах (1 урок)	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	40	1	
	Упражнения в упорах (2 урок)	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	41	1	
	Прыжки со скакалкой (1 урок)	Прыжки со скакалкой на месте и в движении различными способами. Игра «Удочка»	42	1	
	Прыжки со скакалкой. Лазание и перелазание	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	43	1	
	Прыжки на скакалке (2 урок)	Прыжки со скакалкой на месте и в движении различными способами. Игра «Удочка»	44	1	
	Лазанье и перелазание	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	45	1	
	Эстафеты	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, ловля с отскоком от пола, удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя. Игра «Вышибалы»	46	1	
Подвижные игры 3ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ	Т/Б при работе с мячом. Правила ТБ при подвижных играх	47	1	
	Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель».	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, ловля с отскоком от пола, удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя. Игра «Вышибалы»	48	1	
	Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки»	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, ловля с отскоком от пола, удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя. Игра «Вышибалы»	49	1	
Лыжная подготовка 21ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ при занятии на лыжах. Повороты, передвижения (1 урок)	Беседа- Основы ТБ, профилактика травматизма. Подбор спортивной формы, подбор лыжного инвентаря. Ступающий, скользящий шаг. Игра «проехать через ворота».	50	1	
	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях на лыжах. Повороты, передвижения (2 урок)	Ступающий, скользящий шаг. Игра «Подними предмет»	51	1	
	Ступающий шаг (1 урок)	Ступающий шаг. Игра «проехать через ворота»	52	1	

	Ступающий шаг (2 урок)	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Игра «День и ночь»	53	1	
	Скользящий шаг (1 урок)	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится»	54	1	
	Скользящий шаг (2 урок)	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится»	55	1	
	Скользящий шаг (3 урок)	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Охотники и олени»	56	1	
	Скользящий шаг (4 урок)	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «На буксире»	57	1	
	Попеременный двухшажный ход (1 урок)	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Повороты Игра «Кто дальше прокатится»	58	1	
	Попеременный двухшажный ход (2 урок)	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Повороты Игра «Кто дальше прокатится»	59	1	
	Попеременный двухшажный ход (3 урок)	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Игра «Охотники и олени»	60	1	
	Попеременный двухшажный ход (4 урок)	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Игра «Охотники и олени»	61	1	
	Подъем лесенкой (1 урок)	Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	62	1	
	Подъем лесенкой (2 урок)	Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	63	1	
	Торможение «плугом» (1 урок)	Торможение «плугом». Игра «Спуск с поворотом»	64	1	
	Торможение «плугом» (2 урок)	Торможение «плугом». Игра «Спуск с поворотом»	65	1	
	Спуск в основной стойке (1 урок)	Спуски в основной стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».	66	1	
	Спуск в основной стойке (2 урок)	Спуски в основной стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».	67	1	
	Прохождение дистанции (1 урок)	Простейшие способы передвижения на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	68	1	

	Прохождение дистанции (2 урок)	Простейшие способы передвижения на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	69	1	
	Прохождение дистанции (3 урок)	Простейшие способы передвижения на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	70	1	
Подвижные игры 20ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Ловля и передача мяча (1 урок)	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	71	1	
	Ловля и передача мяча (2 урок)	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	72	1	
	Ведение мяча	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	73	1	
	Ведение мяча с изменением направления	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	74	1	
	Броски мяча (1 урок)	Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	75	1	
	Броски мяча (2 урок)	Броски мяча в парах. «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	76	1	
	Броски мяча (3 урок)	Броски мяча в парах. «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	77	1	
	Перемещение, броски, передачи (1 урок)	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	78	1	
	Перемещение, броски, передачи (2 урок)	Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол»	79	1	
	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении (2 урок)	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча в движении. «Мини-баскетбол»	80	1	
	Передачи мяча	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	81	1	
	Передачи мяча через сетку (1 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	82	1	

	Передачи мяча через сетку (2 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»		83	1	
	Бросок мяча (2 урок)	Броски мяча в парах различными способами. Игра «третий лишний»		84	1	
	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		85	1	
	Подвижная игра «Пионербол»	Передача мяча. подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»		86	1	
	Передача, ведение, броски мяча	Передача мяча. подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»		87	1	
	Ведение мяча в движении (1 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Вышибалы».		88	1	
	Ведение мяча в движении (2 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Вышибалы».		89	1	
	Передача мяча после ведения	Передача мяча по кругу различными способами: из-за головы, от груди, одной рукой, ведение мяча.		90	1	
Легкая атлетика 13ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ по легкой атлетике. Бег	ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Русская лапта»		91	1	
	Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Русская лапта».	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами	92	1	
	Броски набивного мяча	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.		93	1	
	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «русская лапта»	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.	94	1	
	Наклон вперед на результат	Наклон вперед, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра «Русская лапта»		95	1	

	Итоговая контрольная работа.	Итоговый тест. ОРУ. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	96	1	
	Метание мяча (2 урок)	Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	97	1	
	Бег 30 м.	Бег с ускорением 30м. Прыжки на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»	98	1	
	Челночный бег 3*10	Челночный бег 3X10м. Линейная эстафета.	99	1	
	Бег 1000 м.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	100	1	
	Кросс по пересеченной местности	Бег до 1000 м. ОРУ, прыжки через препятствия. Игра «Русская лапта	101	1	
	Обобщающий урок	Игра «Русская лапта»	102	1	

**Учебно-тематический план
3 класс**

Раздел	Количество часов	Из них		
		Повторение и изучение нового материала	Практическая работа	Контроль
Знания по физической культуре		Включается во все уроки		
Легкая атлетика	12	4	8	-
Подвижные игры	15	5	10	-
Гимнастика	18	5	13	-
Подвижные игры	3		3	-
Лыжная подготовка	21	7	14	-
Подвижные игры	20	4	16	-
Легкая атлетика	13	4	8	1
Итого:	102	29	72	1

Учебная программа -3 класс

Раздел	Тема	Содержание, виды учебной деятельности		№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения
		Основная группа	Спец. группа			
Легкая атлетика (12ч.)	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.		1	1	
	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба и бег (1 урок)	Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»		2	1	
	Ходьба и бег (2 урок)	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.		3	1	
	Ходьба и бег (3 урок)	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами	4	1	
	Ходьба и бег (4 урок)	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами	5	1	
	Бег 30 м.	Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);	6	1	
	Прыжок в длину с места и с разбега	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Русская лапта». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);	7	1	
	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);	8	1	

	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Правила соревнований в беге, прыжках	9	1	
	Метание мяча (1 урок)	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».		10	1	
	Метание мяча (2 урок)	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч».		11	1	
	Бег 1000м.	Бег 1000 м.Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами	12	1	
Подвижные и с спортивные игры (15 ч)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ при работе с мячом.	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы» Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами		13	1	
	Ловля и передача мяча (1 урок)	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». Измерение роста, веса, силы		14	1	

	Ловля и передача мяча (2 урок)	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол	15	1	
	Ловля и передача мяча (3 урок)	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	16	1	
	Ведение мяча (1 урок)	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	17	1	
	Ведение мяча (2 урок)	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол	18	1	
	Ведение мяча (3 урок)	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». Измерение роста, веса, силы	19	1	
	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	20	1	
	Броски в цель	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	21	1	
	Броски в кольцо (1 урок)	Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади	22	1	
	Броски в кольцо (2 урок)	Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «	23	1	
	Ведение мяча (1 урок)	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	24	1	
	Ведение мяча (2 урок)	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	25	1	

	Ведение мяча (3 урок)	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	26	1	
	Ведение мяча (4 урок)	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	27	1	
Гимнастика 18 ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики	Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Игра «Смена мест»	28	1	
	Строевые упражнения (1 урок)	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	29	1	
	Строевые упражнения (2 урок)	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	30	1	
	Строевые упражнения (3 урок)	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	31	1	
	Строевые упражнения (4 урок)	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	32	1	
	Строевые упражнения (5 урок)	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов.	33	1	
	Акробатические упражнения	Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	34	1	
	Упражнения в висах (1 урок)	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя	35	1	

		и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.			
	Упражнения в висах (2 урок)	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.	36	1	
	Упражнения в висах (3 урок)	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове «не урони мешочек»	37	1	
	Упражнения в висах (4 урок)	ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя «каток», «серп»	38	1	
	Упражнения в висах (5 урок)	ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.		39	1	

		Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей				
	Упражнения в висах (6 урок)	ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра. Развитие силовых способностей		40	1	
	Упражнения в равновесии (1 урок)	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (высота до 1 м). Игра «Выше ноги от земли». Развитие координационных способностей		41	1	
	Упражнения в равновесии (2 урок)	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		42	1	
	Упражнения в равновесии (3 урок)	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей		43	1	
	Лазание и перелазание (1 урок)	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		44	1	
	Лазание и перелазание (2 урок)	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		45	1	
Подвижные игры (3 ч.)	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Подвижные игры (1 урок)	ОРУ с обручами. Игры «Вышибалы», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		46	1	
	Подвижные игры (2 урок)	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Вышибалы», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		47	1	
	Эстафеты	Эстафеты. Игра «Вышибалы»		48	1	

Лыжная подготовка 21ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ при занятиях на лыжах. Повороты, передвижения (1 урок)	Беседа- Основы ТБ, профилактика травматизма. Подбор спортивной формы, подбор лыжного инвентаря. Ступающий, скользящий шаг. Игра «проехать через ворота».	49	1	
	Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения (2 урок)	Ступающий, скользящий шаг. Игра «Подними предмет»	50	1	
	Ступающий шаг (1 урок)	Ступающий шаг. Игра «проехать через ворота»	51	1	
	Ступающий шаг (2 урок)	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Игра «День и ночь»	52	1	
	Скользящий шаг (1 урок)	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится»	53	1	
	Скользящий шаг (2 урок)	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится»	54	1	
	Скользящий шаг (3 урок)	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Охотники и олени»	55	1	
	Скользящий шаг (4 урок)	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «На буксире»	56	1	
	Попеременный двухшажный ход (1 урок)	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Повороты Игра «Кто дальше прокатится»	57	1	
	Попеременный двухшажный ход (2 урок)	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Повороты Игра «Кто дальше прокатится»	58	1	
	Попеременный двухшажный ход (3 урок)	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Игра «Охотники и олени»	59	1	
	Попеременный двухшажный ход (4 урок)	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Игра «Охотники и олени»	60	1	
	Подъем лесенкой (1 урок)	Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	61	1	
	Подъем лесенкой (2 урок)	Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	62	1	
	Торможение «плугом» (1 урок)	Торможение «плугом». Игра «Спуск с поворотом»	63	1	
	Торможение «плугом» (2 урок)	Торможение «плугом». Игра «Спуск с поворотом»	64	1	

	Спуск в основной стойке (1 урок)	Спуски в основной стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».		65		
	Спуск в основной стойке (2 урок)	Спуски в основной стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».		66	1	
	Прохождение дистанции (1 урок)	Простейшие способы передвижения на лыжах. Игра «Салки на лыжах».		67	1	
	Прохождение дистанции (2 урок)	Простейшие способы передвижения на лыжах. Игра «Салки на лыжах».		68	1	
	Прохождение дистанции (3 урок)	Простейшие способы передвижения на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	Простейшие способы передвижения	69	1	
Подвижные и спортивные игры 20ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ при работе с мячом	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».		70	1	
	Подача мяча (1 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».		71	1	
	Подача мяча (2 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		72	1	
	Подача мяча (3 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		73	1	
	Передача мяча (1 урок)	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками.. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		74	1	
	Челночный бег	Челночный бег 3X10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».		75	1	
	Передача мяча (2 урок)	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».		76	1	
	Передача мяча (1 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»		77	1	
	Подача мяча (1 урок)	Подача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»		78	1	
	Подача мяча (2 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».		79	1	
	Передача мяча (2 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».		80	1	

	Ловля и передача мяча (1 урок)	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»		81	1	
	Ловля и передача мяча (2 урок)	Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».		82	1	
	Подача мяча (3 урок)	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».		83	1	
	Броски мяча	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»		84	1	
	Броски мяча в цель (1 урок)	Броски мяча в цель различными способами: с усложненными условиями, 2-мя, 1 рукой. Игра «перестрелка»		85	1	
	Броски мяча в цель (2 урок)	Броски мяча в цель различными способами: с усложненными условиями, 2-мя, 1 рукой. Игра «вышибалы»		86	1	
	Подача мяча (4 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».		87	1	
	Ведение мяча в движении (2 урок)	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Вышибалы».		88	1	
	Передача мяча после ведения	Передача мяча по кругу различными способами: из-за головы, от груди, одной рукой, ведение мяча.		89	1	
Легкая атлетика 13ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ по легкой атлетике. Бег	ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Русская лапта»		90	1	
	Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Русская лапта».	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами	91	1	
	Итоговая контрольная работа.	Итоговый тест. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.		92	1	
	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «русская лапта»	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.	93	1	
	Наклон вперед на результат	Наклон вперед, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра «Русская лапта»		94	1	

	Метание мяча (1 урок)	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	95		
	Метание мяча (2 урок)	Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	96	1	
	Бег 30 м.	Бег с ускорением 30м. Прыжки на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»	97	1	
	Челночный бег 3*10	Челночный бег 3X10м. Линейная эстафета.	98	1	
	Кросс (1 урок)	Бег 5-6 мин в спокойном темпе. Игра «Русская лапта»	99	1	
	Кросс (2 урок)	Бег 5-6 мин в спокойном темпе. Игра «Русская лапта»	100	1	
	Бег 1000 м.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	101	1	
	Обобщающий урок	Игра «Русская лапта»	102	1	

Учебно-тематический план

4 класс

Раздел	Количество часов	Из них		
		Повторение и изучение нового материала	Практическая работа	Контроль
Формирование элементарных знаний о здоровом образе жизни		Включается во все уроки		
Легкая атлетика	12	4	8	-
Подвижные и спортивные игры	15	5	10	-
Гимнастика	18	5	13	-
Подвижные игры	3		3	-
Лыжная подготовка	21	7	14	-
Подвижны и спортивные игры	20	4	16	-
Легкая атлетика	13	4	8	1
Итого:	102	29	72	1

Учебная программа 4 класс

Раздел	Тема	Содержание, виды учебной деятельности		№ п/п	Кол-во часов	Дата проведения
		Основная группа	Спец. группа			
Легкая атлетика – 12 ч.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ . Совершенствование техники ходьбы и бега	Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	1	
	Повторный нструктаж по ОТ и ТБ. Обучение технике высокого старта.	Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	1	
	Закрепить навыки высокого старта.	Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	Упражнения для формирования правильной осанки.	3	1	
	Бег на 30м. Встречная эстафета	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	Упражнения для формирования правильной осанки.	4	1	
	Бег на 60 м. Круговая эстафета	КУ - Прыжки на скакалке. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	Упражнения для формирования правильной осанки.	5	1	
	Прыжки через скакалку. Игра "Зайцы в огороде"	Прыжок в длину с места. Равномерный бег (медленный) до 2мин. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	Чередование медленного бега и ходьбы	6	1	
	Обучение технике бросков теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	Чередование медленного бега и ходьбы	7	1	
	Обучение прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	Чередование медленного бега и ходьбы	8	1	
	Совершенствовать бега на выносливость	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	Чередование медленного бега и ходьбы	9	1	
	Прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги". Игра "Салки маршем".	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	Чередование медленного бега и ходьбы	10	1	

	Повторить технику челночного бега-3х10м.	Бег 1000 м. Игра «Русская лапта»	Чередование медленного бега и ходьбы	11	1	
	Сдача контрольного норматива бег на 1000 м.	Ходьба в сочетании с бегом. Игра «Русская лапта»	Чередование медленного бега и ходьбы	12	1	
Подвижные и спортивные игры - 15 ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу.	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»		13	1	
	Техника передачи мяча снизу	Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».		14	1	
	Техника передачи мяча 2-мя руками от груди.	Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол		15	1	
	Совершенствовать технику передачи и ловли мяча. Прыжок в длину с места.	Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».		16	1	
	Совершенствовать технику передачи и ловли мяча.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол		17	1	
	Ведение мяча на месте и в движении. Подтягивание.	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол		18	1	
	Ведение мяча на месте и в движении. Подтягивание на результат.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».		19	1	
	Учёт по ведению мяча на скорость.	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»		20	1	
	Весёлые старты с баскетбольным мячом.	Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади		21	1	
	Совершенствование техники передачи, ловли, ведения мяча. Игра	Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади»		22	1	
	Совершенствование техники передачи, ловли, ведения мяча. Пресс за 20 сек.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».		23	1	
	Совершенствование техники передачи, ловли, ведения мяча. Пресс за 20 сек.	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».		24	1	

	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча "Бегуны и метатели", "Передал-садись"	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	25	1	
	Сдача контрольного норматива-прыжки через скакалку за 30 сек. Игры.	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	26	1	
	Сдача контрольного норматива-челночный бег. Игры	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	27	1	
Гимнастика -18 ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Обучение кувырку назад-вперёд.	Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	28	1	
	Обучение стойке на лопатках перекатом назад.	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	29	1	
	Игры лазанием и перелезанием «Поезд», «Быстро шагай»	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	30	1	
	Учёт техники выполнения кувырков вперёд и назад.	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	31	1	
	Сдача контрольного норматива-техники на лопатках перекатом назад.	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа.	32	1	

		Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»				
	Игры с прыжками "Прыжок под микроскопом", "Прыгающие воробушки"	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	33	1	
	Сдача контрольного норматива-техники на лопатках перекатом назад.	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	34	1	
	Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнению "мост"	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	35	1	
	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча "Мяч соседу", "Мяч на полу".	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	36	1	
	Учить упражнения на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. (ГТО). Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	37	1	
	Сдача контрольного норматива на гибкость	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	38	1	
	Игры на развития внимания "Правильно-неправильно", "Быстро шагай"	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на	Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	39	1	

		гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей				
	Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги. Учёт по технике-упражнения "мост"	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (высота до 1 м). Игра «Выше ноги от земли». Развитие координационных способностей	Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	40	1	
	Разучить опорный прыжок.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами)	41	1	
	Игры лазанием и перелезанием "Поезд", "Альпинисты"	Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	42	1	
	Сдача контрольного норматива упражнения на равновесии	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на скамье на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	43	1	
	Закрепить технику упражнений технику опорного прыжка	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»	Комплекс упражнений на профилактику сколиоза	44	1	

	Совершенствовать технику опорного прыжка	Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. (ГТО). Игра «Смена мест».	Комплекс упражнений на профилактику сколиоза	45	1	
Подвижные игры - 3ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Игры на развития внимания "Копна-тропинка-кочка", "Двенадцать палочек"	ОРУ с предметами. Эстафеты. Игра «Вышибалы»		46	1	
	Сдача контрольного норматива по опорному прыжку.	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Вышибалы», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		47	1	
	Сдача контрольного норматива-прыжки в длину с места Игры:"Запрещённое движение"	Эстафеты. Игра «Вышибалы»		48	1	
Лыжная подготовка - 21 ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Учить лыжные стойки, передвижению	Беседа- Основы ТБ, профилактика травматизма. Подбор спортивной формы, подбор лыжного инвентаря. Ступающий, скользящий шаг. Игра «проехать через ворота».		49	1	
	Совершенствовать технику скользящего шага, торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска.	Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения (2 урок)		50	1	
	Игры на занятии в зимнее время. "Знак качества", "По местам", "Попади снежком в цель"	Ступающий шаг. Игра «проехать через ворота»		51	1	
	Учить передвижение с палками. Учёт по технике торможение плугом	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «На буксире»		52	1	
	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Повороты Игра «Кто дальше прокатится»		53	1	

	Игры на занятии в зимнее время. "Лисёнок-медвежонок", "Кто быстрее?"	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Повороты Игра «Кто дальше прокатится»	54	1	
	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Игра «Охотники и олени»	55	1	
	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода	Ходьба попеременным двухшажным ходом. Игра «Охотники и олени»	56	1	
	Игры на занятии в зимнее время. "День и ночь", "Не задень"	Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	57	1	
	Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой	Подъем «лесенкой». Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	58	1	
	Учёт по технике торможение плугом	Торможение «плугом». Игра «Спуск с поворотом»	59	1	
	Игры на занятии в зимнее время. "Быстрый лыжник", "Попади снежком в цель"	Торможение «плугом». Игра «Спуск с поворотом»	60	1	
	Учёт по технике подъёма "полуёлочкой"	Спуски в основной стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».	61	1	
	Провести учёт техники скольжения без палок	Спуски в основной стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки».	62	1	
	Игры на занятии в зимнее время. "Кому на снежный ком?", "Снежком по мячу"	Простейшие способы передвижения на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	63	1	
	Совершенствовать технику:- скольжения без палок;-косые подъёмы и спуски со склонов;- передвижение на лыжах по пересечённой местности	Простейшие способы передвижения на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	64	1	
	Соревнования на дистанцию 1 км.	Прохождение дистанции до 3 км. Ускорение 500 м. Игра «Салки на лыжах»	65	1	
	Игры на занятии в зимнее время "Биатлон", "догонялки по кругу"	Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Салки на лыжах»	66	1	

	Соревнования на дистанцию 1 км.	Прохождение дистанции до 4 км. Игра «Паровоз»	67	1	
	Игры на занятии в зимнее время "Биатлон", "догонялки по кругу"	Прохождение дистанции до 4 км. Ускорение 800 м.	68	1	
	Игры на занятии в зимнее время	Прохождение дистанции на время.	69	1	
Подвижные игры и спортивные игры 20 ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	70	1	
	Учёт по броскам набивного мяча из-за головы.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	71	1	
	Игра с элементами баскетбола "Выбивалы"	Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	72	1	
	Учить броскам по кольцу сбоку сверху из-за головы. Учёт по ведению мяча на скорость	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	73	1	
	Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из-за головы	Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	74	1	
	Игра с элементами баскетбола "Круговая лапта"	Броски мяча в парах. «У кого меньше мячей», «Охотники и утки»	75	1	
	Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из-за головы. Учёт техники ведения мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру	Броски мяча в парах. «У кого меньше мячей», «Охотники и утки».	76	1	
	Учёт техники бросков по кольцу сбоку сверху из-за головы	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	77	1	
	Сдача контрольного норматива-упражнение на брюшной пресс	Ведение мяча в движении правой левой рукой. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч капитану», «Мини баскетбол»	78	1	

	Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м.	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча в движении. «Мини-баскетбол»	79	1	
	Совершенствовать ловлю и передачу мяча в движении	Передача и подача мяча, прием мяча Соблюдение двумя руками. Игры «Перестрелки», дисциплины «Пионербол».	80	1	
	Подвижные игры "Баскетбол надувным мячом", "Баскетбол без ведения мяча", "Успей пробежать"	Броски мяча в парах различными способами. Игра «третий лишний»	81	1	
	Учить передаче мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. Проверить умение в броске по кольцу (штрафной)	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол	82	1	
	Встречная эстафета. Круговая эстафета	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	83	1	
	Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель. Учить прыжкам в высоту способом "ножницы"	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	84	1	
	Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	85	1	
	Эстафеты "Сумей догнать", "Кто быстрее", "Наступление"	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	86	1	
	Совершенствовать технику прыжков высоту способом "Ножницы"	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Вышибалы».	87	1	
	Совершенствовать технику прыжков высоту способом "Ножницы"	Передача мяча по кругу различными способами: из-за головы, от груди, одной рукой, ведение мяча.	88	1	
	Игры поединки: "Тяни в круг" "Вытолкни из круга", "Перетягивание каната"	Передача мяча по кругу различными способами: из-за головы, от груди, одной рукой, ведение мяча. Игра «Вышибалы»	89	1	
Легкая атлетика - 13ч.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Учёт по технике прыжков высоту способом "ножницы"	ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением - 30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Русская лапта»	90	1	
	Легкоатлетические упражнения. Стартовый разгон.	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Игра «русская лапта»	91	1	

			Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.			
	"Выбей мяч у соперника-свой сохрани", "ведение мяча в ограниченной зоне", "Салки с ведением баскетбольного мяча"	Наклон вперед, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Игра «Русская лапта»		92	1	
	Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах). Учёт по челночному бегу.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.	93	1	
	Повторить высокий старт и стартовый разгон до 15м. Сдача контрольного норматива-бега 60м.	Бег с ускорением 30м. Прыжки на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.	94	1	
	Итоговая контрольная работа.	Итоговый тест. Челночный бег 3Х10м. Линейная эстафета.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.	95	1	
	Тестирование по бегу на дистанции 1 км. Учить линейной эстафете.	Прыжок в длину с места. Игра Футбол.		96		

	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. Учёт по подтягивание-мальчики, отжимание девочки.	Бег до 1000 м. Игра футбол		97	1	
	Эстафета с прыжками в длину (высоту), "Эстафета со скакалкой"	Бег до 1000м. Игра «Русская Лапта»		98	1	
	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений. Учёт по подтягивание-мальчики, отжимание девочки.	Бег до 1000 м. Игра «Русская Лапта»		99	1	
	"Эстафеты с гимнастическими элементами."	Бег до 1000 м. Игра «Русская Лапта»		100	1	
	Подвижные игры.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп	101	1	
	Подведение итогов за год. Задание на лето	Игра «Русская лапта»		102	1	