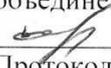
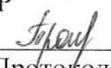


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Управление образования Администрации МО «Муниципальный округ»**  
**Алнашский район Удмуртской Республики**  
**МКОУ Азаматовская СОШ**

Рассмотрено  
Руководитель методического  
объединения учителей  
 /Игнатъев С.Н./  
Протокол № 1 от 29 августа  
2023 г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УР  
 /Тронова Н.Ю./  
Протокол № 10 от 31.  
августа.2023г.



**АДАптированная рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

с задержкой психического развития

(вариант 7.2)

Составитель  
Замятин А.В.  
учитель физической культуры

Азаматово 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа по физической культуре составлена на основе: Федеральный государственный образовательный начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1576 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373”
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373; «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования
- Примерной рабочей программы: Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 64 с.
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2019. — 175 с.
- Предметной линией учебников:
- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 175 с.

Рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы). Определение варианта адаптивной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

**Целью** адаптированной программы по физической культуре с ЗПР 7.2 является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности, создание оптимальных условий для развития эмоционально - волевой, двигательной сфер. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, гармонизация личности ребенка с ЗПР 7.2 посредством коррекционной ритмики.

Реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР 7.2 обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР 7.2 предусматривает решение следующих основных **задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых

установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;

- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;

- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с

- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;

- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно

полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

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»).

*Предмет «Физическая культура»* в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

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

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

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

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

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать

упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития

детей, опыта учителя физкультуры. Особенностью преподавания предмета физическая культура с ЗПР 7.2 является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

“Корригирующие упражнения”- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов)

“Коррекционные игры” - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением),

“Нестандартные приемы”- (хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика ,игротерапия )

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на четыре года обучения. На курс «Физическая культура» 1 класс отводится 33 недели 66 ч (2ч/нед), 2-4 класс отводится 34 недели 68 ч (2ч/нед).

### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

АООП НОО обучающихся с ЗПР определяет уровень овладения предметными результатами: базовый уровень (обязательный минимум содержания основной образовательной программы) – является обязательным для всех обучающихся с задержкой психического развития.

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

**Личностные результаты** освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного

образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо- культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем,
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

**Метапредметные результаты** освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно- популярных статей в соответствии с целями и задачами;
- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР предметные результаты должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## **Требования к уровню освоения учебного предмета**

### ***Раздел «Знания о физической культуре»***

Выпускник научится:

- 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;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

### ***Раздел «Способы физкультурной деятельности»***

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травме и ушибах.

### ***Раздел «Физическое совершенствование»***

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выпускник

получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

## **5. Содержание учебного предмета.**

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории развития физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с

использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; 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); жонглирование малыми предметами; 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 с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### ***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 поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных

положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

#### ***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух 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.

#### **Адаптивная физическая реабилитация**

##### ***Общеразвивающие упражнения, на материале гимнастики.***

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

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

##### ***На материале лёгкой атлетики.***

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

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

##### ***На материале лыжных гонок.***

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

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

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с

опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

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

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево). Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

### **Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.**

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «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.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 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.

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

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

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

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Класс 1 Количество  
 часов – 66 часов  
 Количество часов в неделю 2 часа.

| №<br>пп   | Кол-<br>во<br>часов | Тема урока  |
|---|---------------------|---|
| 1   | 2                   | 3   |
| <b>Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)</b>  |                     |   |
| 1.  | 1                   | Правила безопасности на уроках физической культуры. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Понятие о физической культуре. Возникновение физической культуры у древних людей |
| 2.  | 1                   | Основные способы передвижения человека. Физические качества человека.   |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)</b>  |                     |   |
| 3.  | 1                   | Режим дня. Утренняя зарядка.  |
| 4.  | 1                   | Мой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).   |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (62 часа)</b>   |                     |   |
| <b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>  |                     |   |
| 5.  | 1                   | Физические упражнения для физкультминуток   |
| 6.  | 1                   | Упражнения для профилактики нарушений зрения  |
| <b>3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)</b> |                     |   |
| 7.  | 1                   | Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».                       |
| 8.  | 1                   | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..  |
| 9.  | 1                   | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».  |
| 10.   | 1                   | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».  |
| 11.   | 1                   | Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Тест - бег на результат 30 м  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 12. | 1 | Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега; метание малого мяча. Подвижная игра «Лисы и куры».                                       |
| 13. | 1 | Самоконтроль. Техника метания малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м). Эстафета. Подвижная игра. «К своим флажкам». |

### **3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)**

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 14. | 1 | Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом» |
| 15. | 1 | Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему»   |
| 16. | 1 | Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй»  |
| 17. | 1 | Баскетбол. «10 передач»   |
| 18. | 1 | Волейбол. «Мяч в воздухе»   |
| 19. | 1 | Волейбол. «Попади в квадрат»  |
| 20. | 1 | Волейбол. «Бросай – поймай».  |
| 21. | 1 | Волейбол. «Мяч капитану»  |
| 22. | 1 | Футбол. «Мяч в стенку»  |
| 23. | 1 | Футбол. «Ловкие ребята»   |
| 24. | 1 | Футбол. «Обведи точно»  |

### **3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов )**

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 25. | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».                   |
| 26. | 1 | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд, кувырок в сторону. Игра «Запрещённое движение». |
| 27. | 1 | Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам».                        |
| 28. | 1 | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазания через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».      |
| 29. | 1 | Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).   |
| 30. | 1 | Лазанье по канату(м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);  |

### **3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)**

|  |   |   |
|--|---|---|
| 31.  | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.<br>Подбор лыжного инвентаря. |
| 32.  | 1 | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием.<br>«Играй, играй-мяч не теряй».  |
| 33.  | 1 | Техника скользящего шага без палок. Повороты переступанием. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».  |
| 34.  | 1 | Техника скользящего шага с лыжными палками. Подъем и спуск под уклон.   |
| 35.  | 1 | Техника подъема и спуска с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах.  |
| 36.  | 1 | Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с пологого склона.   |
| 37.  | 1 | Техника подъема на склон «елочкой». Спуск с пологого склона. Лыжная эстафета.   |
| 38.  | 1 | Подъем «Лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.   |
| 39.  | 1 | Подъем «Полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке. Техника торможения «плугом».   |
| 40.  | 1 | Игры на лыжах. Прохождение дистанции до 500м без учета времени.   |
| <b>3.2.5. Плавание</b>   |   |   |
| 41.  | 1 | Правила поведения и техника безопасности на воде.   |
| 42.  | 1 | Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.  |
| <b>3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)</b> |   |   |
| 43.  | 1 | Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».   |
| 44.  | 1 | Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».   |
| 45.  | 1 | Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».   |
| 46.  | 1 | Баскетбол. «Мяч капитану» Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».   |
| 47.  | 1 | Волейбол. «Мяч в воздухе». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».   |
| 48.  | 1 | Волейбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».   |
| 49.  | 1 | Волейбол. «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».  |
| 50.  | 1 | Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».  |
| 51.  | 1 | Футбол. «Сбей предмет». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».   |
| 52.  | 1 | Футбол. «Точный пас». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 53.   | 1 | Футбол. «Ловко и быстро». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод   |
| <b>3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)</b>      |   |   |
| 54.   | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий. |
| 55.   | 1 | Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях  |
| 56.   | 1 | Мост с помощью из положения лежа на спине. Тест – поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине.   |
| 57.   | 1 | Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения моста с помощью из положения лежа на спине.  |
| 58.   | 1 | Гимнастическая комбинация «Ласточка». Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа   |
| 59.   | 1 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.  |
| <b>3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)</b> |   |   |
| 60.   | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания.  |
| 61.   | 1 | Бег 10 м с ускорением. Бег 60 м на время. Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».  |
| 62.   | 1 | Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Веровочка под ногами».  |
| 63.   | 1 | Тест – прыжок в длину с места на результат.   |
| 64.   | 1 | Техника челночного бега 3x10. Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».  |
| 65.   | 1 | Техника метания малого мяча с места. Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».  |
| 66.   | 1 | Тест - метания малого мяча на дальность.  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Класс 2 Количество

часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

| №<br>пп  | Кол-во<br>часов | Тема урока |
|--|-----------------|------------|
| 1  | 2               | 3          |
| <b>Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)</b> |                 |            |

|  |   |   |                           |
|--|---|---|---------------------------|
| 1.   | 1 | Правила безопасности на уроках физической культуры.<br>появления Олимпийских игр  | Олимпийские игры. История |
| 2.   | 1 | Скелет и мышцы человека. Осанка человека, стопа человека.   |                           |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)</b>   |   |   |                           |
| 3.   | 1 | Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Оценка правильности осанки. |                           |
| 4.   | 1 | Закаливание, профилактика нарушения зрения.   |                           |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)</b>        |   |   |                           |
| <b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |   |   |                           |
| 5.   | 1 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики   |                           |
| 6.   | 1 | Физические упражнения для физкультминуток, упражнения для профилактики нарушений зрения   |                           |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)</b>   |   |   |  |
| <b>3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)</b> |   |   |  |
| 7.  | 1 | ТБ на уроках легкой атлетики. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».                         |  |
| 8.  | 1 | Высокий старт. Бег на короткие дистанции  |  |
| 9.  | 1 | Прыжок с места. Бег на короткие дистанции   |  |
| 10.   | 1 | Тест- бег 30м. Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».                           |  |
| 11.   | 1 | Тест-прыжок с места на результат. Подвижные игры «Прыжки по полоскам»,                    |  |
| 12.   | 1 | Техника выполнения прыжка многоскока 8 шагов.   |  |
| 13.   | 1 | Круговая эстафета с палочками.  |  |
| 14.   | 1 | Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).                         |  |
| <b>3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)</b>                       |   |   |  |
| 15.   | 1 | Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом» |  |
| 16.   | 1 | Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему»   |  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 17. | 1 | Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй» |
| 18. | 1 | Баскетбол. «10 передач»                |
| 19. | 1 | Волейбол. «Мяч в воздухе»              |
| 20. | 1 | Волейбол. «Попади в квадрат»           |
| 21. | 1 | Волейбол. «Бросай – поймай».           |
| 22. | 1 | Футбол. «У кого больше мячей»          |
| 23. | 1 | Футбол. «Мяч в стенку»                 |
| 24. | 1 | Футбол. «Пас по кругу»                 |
| 25. | 1 | Футбол. «Обведи точно»                 |

### **3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов )**

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 26. | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».              |
| 27. | 1 | Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги.<br>Развитие гибкости.                         |
| 28. | 1 | Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке.                             |
| 29. | 1 | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелазания через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». |
| 30. | 1 | Закрепление техники кувырка вперед и назад.  |
| 31. | 1 | Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).  |

### **3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)**

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 32. | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку. |
| 33. | 1 | Переноска и надевание лыж. Знакомство с местом занятий. Восстановление навыка передвижения на лыжах «Играй, играй-мяч не теряй».   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 34.  | 1 | Восстановление навыка скользящего шага заданиями», «Рыбак и рыбки».  | Развитие быстроты. Подвижные игры «Салки с |
| 35.  | 1 | Совершенствование выполнения скользящего шага (индивидуальная работа над ошибками). Развитие выносливости            |  |
| 36.  | 1 | Техника подъема и спуска с небольших склонов. Подвижные игры на лыжах.   |  |
| 37.  | 1 | Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с пологого склона.   |  |
| 38.  | 1 | Техника подъема на склон «елочкой». Спуск с пологого склона. Лыжная эстафета.  |  |
| 39.  | 1 | Подъем «Лесенкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.  |  |
| 40.  | 1 | Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции. |  |
| 41.  | 1 | Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1км на время.   |  |
| <b>3.2.5. Плавание</b>   |   |  |  |
| 42.  | 1 | Закаливание организма водой.   |  |
| 43.  | 1 | Дыхательные упражнения. Элементарные движения рук и ног в воде.  |  |
| <b>3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, гандбола (11 часов)</b>         |   |  |  |
| 44.  | 1 | Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».            |  |
| 45.  | 1 | Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».  |  |
| 46.  | 1 | Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».  |  |
| 47.  | 1 | Баскетбол. «Мяч капитану» Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».  |  |
| 48.  | 1 | Волейбол. «Мяч в воздухе». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».                                      |  |
| 49.  | 1 | Волейбол. «Мяч капитану». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».  |  |
| 50.  | 1 | Волейбол. «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».   |  |
| 51.  | 1 | Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».   |  |
| 52.  | 1 | Футбол. «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».  |  |
| 53.  | 1 | Футбол. «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».                                      |  |
| 54.  | 1 | Футбол. «Подвижная цель». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод                            |  |
| <b>3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)</b> |   |  |  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 55.   | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий.         |
| 56.   | 1 | Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях  |
| 57.   | 1 | Мост с помощью из положения лежа на спине. Тест – поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине.   |
| 58.   | 1 | Техника опорного прыжка. Контроль техники выполнения моста с помощью из положения лежа на спине.  |
| 59.   | 1 | Гимнастическая комбинация «Ласточка». Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа   |
| 60.   | 1 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.   |
| 61.   | 1 | Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание.   |
| <b>3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)</b> |   |   |
| 62.   | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания. Техника челночного бега 3х10. Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа». |
| 63.   | 1 | СБУ. Тест- бег 1500м (мин.с).   |
| 64.   | 1 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега способом перешагивания.   |
| 65.   | 1 | Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Веровочка под ногами».  |
| 66.   | 1 | Тест – прыжок в длину с места на результат.   |
| 67.   | 1 | Броски набивного мяча. Техника метания малого мяча с места. Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».   |
| 68.   | 1 | Тест - метания малого мяча на дальность.  |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 3 Количество

часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

| № пп | Кол-во часов | Тема урока |
|------|--------------|------------|
| 1    | 2            | 3          |

| <b>Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)</b>  |   |  |
|---|---|--|
| 1.  | 1 | История и развитие физической культуры и первых соревнований.  |
| 2.  | 1 | Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.                        |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)</b>  |   |  |
| 3.  | 1 | Составление и выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |
| 4.  | 1 | Закрепление оздоровительных комплексов и занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)                      |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)</b>   |   |  |
| <b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>  |   |  |
| 5.  | 1 | Пища и питательные вещества.   |
| 6.  | 1 | Упражнения на развития физических качеств. Упражнения для профилактики нарушений зрения.                               |
| <b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)</b>   |   |  |
| <b>3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)</b> |   |  |
| 7.  | 1 | Инструктаж. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».  |
| 8.  | 1 | Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 30, 60 м.  |
| 9.  | 1 | Совершенствование техники челночного бега 3x10. Тест- челночного бег 3x10.   |
| 10.   | 1 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тест-30-60 м.   |
| 11.   | 1 | Прыжки в высоту способом «ножницы».  |
| 12.   | 1 | Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4–5 метров.  |
| 13.   | 1 | Круговая эстафета с палочками.   |
| 14.   | 1 | Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).  |
| <b>3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)</b>                       |   |  |
| 15.   | 1 | Правила безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»                              |
| 16.   | 1 | Баскетбол. «Мяч капитану» «Не дай мяч водящему» «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».           |
| 17.   | 1 | Баскетбол. «Играй, играй мяч не теряй». «Подвижные игры. «День и ночь», «Невод».                                       |

|  |   |  |
|--|---|--|
| 18.  | 1 | Баскетбол. «10 передач», «Попади в цель», «Снайперы».  |
| 19.  | 1 | Волейбол. «Мяч в воздухе», «Пионербол».  |
| 20.  | 1 | Волейбол. «Бросай – поймай», «Пионербол».  |
| 21.  | 1 | Футбол. «Сбей булавы», «Мяч в стенку», «Пас по кругу». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».  |
| 22.  | 1 | Футбол. «Перебрось через шнур», «Подвижная цель». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».  |
| 23.  | 1 | Футбол. «Поединок», «Пустое место». Подвижные игры «Перестрелка», «Веревочка под ногами».  |
| 24.  | 1 | Гандбол. «Борьба за мяч», «Дай мяч водящему». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод».  |
| 25.  | 1 | Гандбол. «Руками — в ворота», «Кто сильнее». Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Третий лишний», «Вызов номеров».  |
| <b>3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)</b>           |   |  |
| 26.  | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».  |
| 27.  | 1 | Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги.   |
| 28.  | 1 | Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке. Тест прыжки на скакалке за 1м.  |
| 29.  | 1 | Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе, подтягивание.   |
| 30.  | 1 | Техника выполнения опорного прыжка.  |
| 31.  | 1 | Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).  |
| <b>3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)</b> |   |  |
| 32.  | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку. |
| 33.  | 1 | Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палок. Подвижная игра «Играй, играй-мяч не теряй».  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| 34.  | 1 | Попеременный 2-шажный ход с палками. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».                            |
| 35.  | 1 | Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке.   |
| 36.  | 1 | Подъём «лесенкой». Подъём «полуёлочкой». Подвижные игры на лыжах.  |
| 37.  | 1 | Совершенствование выполнения попеременного 2-шажного хода.   |
| 38.  | 1 | Развитие быстроты. Лыжная эстафета.  |
| 39.  | 1 | Элементарные движения конькового хода. Торможение «плугом», «упором».  |
| 40.  | 1 | Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции. |
| 41.  | 1 | Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1км на время.   |
| <b>3.2.5. Плавание</b>   |   |  |
| 42.  | 1 | Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания.   |
| 43.  | 1 | Виды плавания, работа ног и рук в воде.  |
| <b>3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)</b> |   |  |
| 44.  | 1 | Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».            |
| 45.  | 1 | Баскетбол. «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».  |
| 46.  | 1 | Баскетбол. «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».  |
| 47.  | 1 | Волейбол. «Мяч в воздухе». «Пионербол». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».                         |
| 48.  | 1 | Волейбол. «Мяч капитану». «Пионербол». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».                                 |
| 49.  | 1 | Волейбол. «Пионербол». «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».                              |
| 50.  | 1 | Футбол. «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».   |
| 51.  | 1 | Футбол. «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».  |
| 52.  | 1 | Футбол. «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».                                      |
| 53.  | 1 | Гандбол. «Мяч — за черту» «Посадка картофеля»  |
| 54.  | 1 | Гандбол. «Кошки» и «воробьи» «Отнять мяч». Подвижные игры «Вызов номеров»  |

| <b>3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)</b>      |   |  |
|---|---|--|
| 55.   | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в колонну, в круг, в шеренгу; выполнение основной стойки (о. с); повороты па месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафета из различных исходных положений.   |
| 56.   | 1 | Зарождение гимнастики как вида спорта. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на развитие гибкости. Упоры, седы. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (см). Подвижная игра «Повтори за мной».   |
| 57.   | 1 | История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Упражнения на развитие гибкости. Упоры, седы. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.   |
| 58.   | 1 | Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад- вперёд на спине. Тест- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).   |
| 59.   | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком. Кувырок вперёд в группировке; мост из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Охотники и утки».  |
| 60.   | 1 | ОРУ со скакалкой. Равновесие с различным положением рук. Акробатические комбинации : мост из положения лёжа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев- перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги-перекатом вперёд упор присев-кувырок в сторону в упор присев и о.с. Подвижная игра «Часовые и разведчики».  |
| 61.   | 1 | ОРУ со скакалкой. Акробатические комбинации: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев-перекат назад стойка на лопатках (держать)-перекатом вперёд лечь и «мост»- лечь, перекатом назад с опорой руками за головой-перекатом вперёд в упор присев и о.с. Тест-подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз).Подвижная игра «Карлики и великаны». |
| <b>3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)</b> |   |  |
| 62.   | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания.   |
| 63.   | 1 | Равномерный (с одной скоростью) бег до 6 мин. Бег 30 м (с). Прыжки в длину с разбега определённой зоны отталкивания ( 60-80 см). Подвижная игра «Лисы куры».   |
| 64.   | 1 | Продолжительный бег на средние дистанции 800м (мин.с). Метание мяча весом 150 гр.  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 65. | 1 | ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Тест – прыжок в длину с места на результат.  |
| 66. | 1 | ОРУ. СБУ. Эстафеты–спринт-барьерный бег 4, «спринт – «слалом». Подвижная игра «Мяч соседу».  |
| 67. | 1 | СБУ. Тест-бег 1500м (мин.с). Метание набивного мяча(1кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх (см). ПИ «Снайперы». |
| 68. | 1 | Тест - метания малого мяча на дальность.   |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Класс 4 Количество

часов – 68 часов

Количество часов в неделю 2 часа.

| №<br>пп  | Кол-во<br>часов | Тема урока   |
|--|-----------------|--|
| 1  | 2               | 3  |
| <b>Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)</b>         |                 |  |
| 1.   | 1               | Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |
| 2.   | 1               | Олимпийские чемпионы по разным видам спорта в РФ.  |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)</b>   |                 |  |
| 3.   | 1               | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.   |
| 4.   | 1               | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)</b>        |                 |  |
| <b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b> |                 |  |
| 5.   | 1               | Вода и питьевой режим. Самоконтроль.   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 6.  | 1 | Комплексы дыхательных упражнений.   |
| <b>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)</b>   |   |   |
| <b>3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)</b> |   |   |
| 7.  | 1 | Вводный инструктаж. ТБ на уроках легкой атлетики. Подвижные игры. Игра «Перестрелка».   |
| 8.  | 1 | Ходьба и бег на скорость. Бег на скорость 100 м.  |
| 9.  | 1 | Совершенствование техники челночного бега 3х10, 4х9. Тест-челночный бег 3х10.   |
| 10.   | 1 | Техника спринтерского с низкого бега старта бега. Тест 30-60 м.   |
| 11.   | 1 | ОРУ. СБУ. Смешанный бег 1000 м (мин.с). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Тест – прыжок в длину с места на результат. |
| 12.   | 1 | Тест на выносливость (бег в равномерном темпе без учета времени).   |
| 13.   | 1 | Круговая эстафета с палочками.  |
| 14.   | 1 | Метание мяча. Тест-бросок в цель с расстояния 4–5 метров.   |
| <b>3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)</b>                       |   |   |
| 15.   | 1 | Техника безопасности на уроках подвижные игры. Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом»   |
| 16.   | 1 | Баскетбол. «Мини баскетбол», «Играй, играй, мяч не теряй» «10 передач» «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».   |
| 17.   | 1 | Баскетбол. «Мини баскетбол», «Займи свободный кружок». «Подвижные игры. «День и ночь», «Невод».                                       |
| 18.   | 1 | Баскетбол. «Мини баскетбол», «Метко в кольцо», «Попади в цель», «Снайперы».   |
| 19.   | 1 | Волейбол. «Перестрелка», «Пионербол».   |
| 20.   | 1 | Волейбол. «Крученный мяч», «Пионербол».   |
| 21.   | 1 | Волейбол. «Пионербол», «Ловцы мячей»  |
| 22.   | 1 | Футбол. «Мини футбол», «Пингвины» с мячом», «Попади в мишень». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».                            |
| 23.   | 1 | Футбол. «Мини футбол», «Сильный удар», «С двумя мячами». Подвижные игры «Перестрелка», «Веровочка под ногами».                        |

|  |   |  |
|--|---|--|
| 24.  | 1 | Гандбол. «Игра в одни ворота», «Эстафета с мячами», «Мяч — в цель». Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка». «Караси и щука», «Невод».  |
| 25.  | 1 | Гандбол. «Игра в одни ворота», «Не давай мяч водящему». Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Третий лишний», «Вызов номеров».   |
| <b>3.2.3. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)</b>           |   |  |
| 26.  | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».  |
| 27.  | 1 | Группировка. Перекаты. Перекат боком. Перекат в сторону из упора стоя на колене. Стойка на лопатках согнув ноги.   |
| 28.  | 1 | Ходьба по бревну. Разучивание комбинации на бревне. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силы, ловкости. Прыжки на скакалке. Тест- прыжки на скакалке кол раз за 1 минуту.   |
| 29.  | 1 | Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе, подтягивание.   |
| 30.  | 1 | Тест-опорный прыжок.   |
| 31.  | 1 | Закрепление техники лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).  |
| <b>3. 2. 4. Лыжная подготовка. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (10 часов)</b> |   |  |
| 32.  | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Правила самостоятельной подготовки к уроку. |
| 33.  | 1 | Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный 2-шажный ход без палок с палками. Подвижная игра «Играй, играй-мяч не теряй».  |
| 34.  | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».   |
| 35.  | 1 | Спуски и подъёмы. Подвижные игры на лыжах.   |
| 36.  | 1 | Тест. Прохождение дистанции 100 м в быстром темпе.   |
| 37.  | 1 | Разучивание техники конькового хода. Торможение «плугом», «упором».  |
| 38.  | 1 | Повторение техника конькового хода.  |
| 39.  | 1 | Развитие быстроты. Лыжная эстафета.  |
| 40.  | 1 | Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе без учета времени. Правильное дыхание во время прохождения дистанции.   |
| 41.  | 1 | Игры на лыжах. Тест -прохождение дистанции 1,5 км на время.  |

| <b>3.2.5. Плавание</b>   |   |   |
|--|---|---|
| 42.  | 1 | Техника безопасности во время посещения бассейна.   |
| 43.  | 1 | Плавание на олимпийских играх. Игры на воде.  |
| <b>3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)</b>                   |   |   |
| 44.  | 1 | Правила безопасности на уроках подвижных игр. Баскетбол. «Мини баскетбол». «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом».   |
| 45.  | 1 | Баскетбол. «Мини баскетбол». «За мячом». Подвижные игры «Третий лишний», «Караси и щука».   |
| 46.  | 1 | Баскетбол. «Мини баскетбол». «Пять бросков». Подвижные игры «День и ночь», «Невод».   |
| 47.  | 1 | Волейбол. «Пионербол». «Мяч в воздухе». «Пионербол». Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».   |
| 48.  | 1 | Волейбол. «Пионербол». «Мяч капитану». «Пионербол». Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».   |
| 49.  | 1 | Волейбол. «Пионербол». «Попади в квадрат». Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».   |
| 50.  | 1 | Футбол. «Мини футбол» «Гол в ворота». Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка».  |
| 51.  | 1 | Футбол. «Мини футбол» «Пас в круг». Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».   |
| 52.  | 1 | Футбол. «Мини футбол» «Пас в тройках». Подвижные игры. «Перестрелка», «Веревочка под ногами».   |
| 53.  | 1 | Гандбол. «Игра в одни ворота» «Мяч — за черту» «Посадка картофеля»  |
| 54.  | 1 | Гандбол. «Игра в одни ворота» «Кошки» и «воробьи» «Отнять мяч». Подвижные игры «Вызов номеров»  |
| <b>3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)</b> |   |   |
| 55.  | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение Эстафета из различных исходных положений. |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 56.   | 1 | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом)   |
| 57.   | 1 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.   |
| 58.   | 1 | Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.   |
| 59.   | 1 | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.   |
| 60.   | 1 | ОРУ со скакалкой. Равновесие с различным положением рук. Тест наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Часовые и разведчики».   |
| 61.   | 1 | ОРУ со скакалкой. Выполнение гимнастических комбинаций из ранее изученных элементов. Тест-подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Карлики и великаны».  |
| <b>3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)</b> |   |   |
| 62.   | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.  |
| 63.   | 1 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Подвижная игра «Лисы куры». |
| 64.   | 1 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. СБУ. Тест-бег 1500м (мин.с).  |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 65. | 1 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.   |
| 66. | 1 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. В длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; в длину с разбега (согнув ноги); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места, многоскоки. |
| 67. | 1 | Совершенствование навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 4—5 м.           |
| 68. | 1 | Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд вверх на дальность и заданное расстояние. Тест бросок набивного мяча на дальность (см).  |

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса Перечень

учебно-методических средств обучения (учебно-практическое оборудование)

|   | Гимнастика                                | Легкая атлетика             | Спортивные игры           | Лыжная подготовка      |
|---|---|-----------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 | Стенка гимнастическая                     | Планка для прыжков в высоту | Шиты баскетбольные        | Комплекты лыж          |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное           | Стойки для прыжков в высоту | Мячи баскетбольные        | Комплекты лыжных палок |
| 3 | Козел гимнастический                      | Рулетка измерительная       | Сетка волейбольная        | Лыжные ботинки         |
| 4 | Конь гимнастический                       | Номера нагрудные            | Мячи волейбольные         |                        |
| 5 | Перекладина гимнастическая                | Мячи для метания            | Мячи футбольные           |                        |
| 6 | Брусья гимнастические, параллельные       | Мяч набивной                | Мячи гандбольные          |                        |
| 7 | Канат для лазания, с механизмом крепления |                             | Ворота для спортивных игр |                        |

|    |                                 |  |                |  |
|----|---------------------------------|--|----------------|--|
| 8  | Мост гимнастический подкидной   |  | Мячи резиновые |  |
| 9  | Скамейка гимнастическая жесткая |  | Мячи надувные  |  |
| 10 | Маты гимнастические             |  |                |  |
| 11 | Мяч набивной                    |  |                |  |
| 12 | Мяч малый (теннисный)           |  |                |  |
| 13 | Скакалка гимнастическая         |  |                |  |
| 14 | Палка гимнастическая            |  |                |  |
| 15 | Обруч гимнастический            |  |                |  |
|    |                                 |  |                |  |

## 8. Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре.

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия (норматива) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям выставляют оценку в баллах (таблица 1)

### Нормативы оценки физического развития обучающихся

Бег на 30 м с высокого старта (с). Мальчики

| Возраст (лет, месяцев) | Уровень физической подготовленности |               |         |               |            |
|------------------------|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|------------|
|                        | Высокий                             | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий     |
|                        |                                     |               |         |               |            |
|                        | Баллы                               |               |         |               |            |
|                        | 5                                   | 4             | 3       | 2             |            |
| До 7,5                 | 5,6 и ниже                          | 5,7-6,1       | 6,2-6,7 | 6,8-7,4       | 7.5 и выше |

|          |            |         |         |         |            |
|----------|------------|---------|---------|---------|------------|
| 7.6-7,11 | 5.5 и ниже | 5.6-6.0 | 6.1-6.6 | 6.7-7,3 | 7,4 и выше |
| 8,0-8.5  | 5.4 и ниже | 5,5-5.8 | 5.9-6.3 | 6.4-7.0 | 7,1 и выше |
| 8.6-8,11 | 5.3 и ниже | 5,4-5,8 | 5.9-6.3 | 6.4-6,9 | 7,0 и выше |
| 9,0-9.5  | 5,1 и ниже | 5.2-5,6 | 5,7-6.1 | 6,2-6,7 | 6,8 и выше |

Бег на 30 м с высокого старта (с). Девочки

| Возраст<br>(лет,<br>месяцев) | Уровень физической подготовленности |                  |         |               |            |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------|---------|---------------|------------|
|                              | Высокий                             | Выше<br>среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий     |
|                              | Баллы -                             |                  |         |               |            |
|                              | 5                                   | 4                | 3       | 2             |            |
| До 7,5                       | 6.0 и ниже                          | 6.1-6.5          | 6.6-7.0 | 7,1-7,7       | 7,8 и выше |
| 7.6-7,11                     | 5,8 и ниже                          | 5.9-6.3          | 6.4-6.7 | 6.8-7,5       | 7,6 и выше |
| 8.0-8.5                      | 5.6 и ниже                          | 5.7-6.0          | 6.1-6.5 | 6.6-7,2       | 7.3 и выше |
| 8.6-8,11                     | 5.5 и ниже                          | 5.6-5.9          | 6.0-6.4 | 6,5-7.1       | 7.2 и выше |
| 9,0-9.5                      | 5.3 и ниже                          | 5.4-5,3          | 5,9-6,3 | 6,4-6.9       | 7.0 и выше |

Бег на 1000 м (мин и с). Мальчики

| Возраст (лет,<br>месяцев) | Уровень физической подготовленности |           |           |           |              |
|---------------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------|
|                           | Высокий                             | Выше      | Средним   | Ниже      | Низки й      |
|                           |                                     | среднею   |           | среднего  |              |
|                           | Баллы                               |           |           |           |              |
|                           | 5                                   | 4         | 3         | 2         |              |
| До 7,5                    | 6,0 и ниже                          | 6,01-6.34 | 635-7.04  | 7,10-7.55 | 7,56 и выше  |
| 7.6-7,11                  | 5,50 и ниже                         | 5.51-6.25 | 6,26-7.0  | 7.01-7,45 | 7.46 и выше  |
| 8.13-8,5                  | 5,35 и ниже                         | 5.36-6,08 | 6.09-6,41 | 6.42-7,25 | 7.26 и выше  |
| 8,6-8.11                  | 5.25 и ниже                         | 5.26-5.58 | 5.59-6.31 | 6,32-7.15 | 7.16 и выше  |
| 9,0-9.5                   | 5,20 и ниже                         | 5.21-5.53 | 5,54-6,26 | 6.27-7,10 | 7,1 1 и выше |

Бег на 1000м (мин и с). Девочки

| Возраст<br>(лет,<br>месяцев) | Уровень физической подготовленности |                  |           |           |             |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------|
|                              | Высокий                             | Выше<br>среднего | Средний   | Ниже      | Низкий      |
|                              | Баллы                               |                  |           |           |             |
|                              | 5                                   | 4                | 3         | 2         |             |
| До 7,5                       | 6,10 и ниже                         | 6,11-6,45        | 6,46-7,20 | 7,21-7,59 | 8,00 и выше |
| 7,6-7,11                     | 6,00 и ниже                         | 6,01-6,35        | 6,36-7,0  | 7,01-7,49 | 7,50 и выше |
| 8,0-8,5                      | 5,55 и ниже                         | 5,56-6,28        | 6,29-7,01 | 7,02-7,45 | 7,46 и выше |
| 3,6-8,11                     | 5,47 и ниже                         | 5,48-6,20        | 6,21-6,53 | 6,54-7,37 | 7,38 и выше |
| 9,0-9,5                      | 5,45 и ниже                         | 5,46-6,18        | 6,79-6,51 | 6,52-7,35 | 7,36 и выше |

Подтягивание на перекладине (количество раз). Мальчики

| Возраст<br>(лет,<br>месяцев) | Уровень физической подготовленности |               |         |               |            |
|------------------------------|-------------------------------------|---------------|---------|---------------|------------|
|                              | Высокий                             | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий     |
|                              | Баллы                               |               |         |               |            |
|                              | 5                                   | 4             | 3       | 2             |            |
| 7,0-7,5                      | 4 и выше                            | 3             | 2       | 1,5           | 1 и меньше |
| 7,6-8,5                      | 5 и выше                            | 4             | 3       | 2             | 1 и меньше |
| 8,6-8,11                     | 6 и выше                            | 5             | 3-4     | 3-2           | 1 и меньше |
| 9,0-9,5                      | 6 и выше                            | 5             | 4       | 3-2           | 1 и меньше |

Подъем туловища за 30с (количество раз). Девочки

| Возраст | Уровень физической подготовленности |
|---------|-------------------------------------|
|---------|-------------------------------------|

| (лет,<br>месяцев) | Высокий   | Выше<br>среднего | Средний | Ниже<br>среднего | Низкий     |
|-------------------|-----------|------------------|---------|------------------|------------|
|                   | Баллы     |                  |         |                  |            |
|                   | 5         | 4                | 3       | 2                |            |
| 7,0-7,5           | 15 и выше | 14-13            | 12-11   | 10-8             | 7 и меньше |
| 7,6-8,5           | 15 и выше | 14               | 13-12   | 11-9             | 8 и меньше |
| 8,6-8,11          | 16 и выше | 15-14            | 13-12   | 11-10            | 9 и меньше |
| 9,0-9,5           | 16 и выше | 15               | 14-13   | 12-10            | 9 и меньше |

Прыжок в длину с места (см). Мальчики

| Возраст (лет,<br>месяцев) | Высокий    | Выше<br>среднего | Средний | Ниже<br>среднего | Низкий       |
|---------------------------|------------|------------------|---------|------------------|--------------|
|                           | Баллы      |                  |         |                  |              |
|                           | 5          | 4                | 3       | 2                |              |
| 7,0-7,5                   | 130 и выше | 129-117          | 116-104 | 103-88           | 87 и меньше  |
| 7,6-7,11                  | 140 и выше | 139-127          | 126-114 | 113-98           | 97 и меньше  |
| 8,0-8,5                   | 145 и выше | 144-132          | 131-119 | 118-103          | 102 и меньше |
| 8,6-8,11                  | 155 и выше | 154-142          | 141-129 | 128-113          | 112 и меньше |
| 9,0-9,5                   | 158 и выше | 157-145          | 144-132 | 131-116          | 115 и меньше |

Прыжок в длину с места (см). Девочки

| Возраст (лет,<br>месяцев) | Уровень физической |                  |         |               |             |
|---------------------------|--------------------|------------------|---------|---------------|-------------|
|                           | Высокий            | Выше<br>среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий      |
|                           | Оценка в баллах    |                  |         |               |             |
|                           | 5                  | 4                | 3       | 2             |             |
| 7,0-7,5                   | 123 и выше         | 122-111          | 110-99  | 98-85         | 84 и меньше |
| 7,6-7,11                  | 127 и выше         | 126-115          | 114-103 | 102-88        | 87 и меньше |

|          |            |         |         |         |              |
|----------|------------|---------|---------|---------|--------------|
| 8,0-8,5  | 132 и выше | 131-119 | 118-106 | 105-90  | 89 и меньше  |
| 8,6-8,11 | 138 и выше | 137-125 | 124-112 | 111 -96 | 95 и меньше  |
| 9.0-9.5  | 140 и выше | 139-127 | 126-114 | 113-95  | 97 и меньше  |
| 9.6-9.11 | 150 я выше | 149-136 | 135-122 | 121-104 | 103 и меньше |

### Методические советы учителю физической культуры.

1. Необходимо знать учителю физической культуры, что жесткими рамками нормативов у многих учеников можно убить желание заниматься физкультурой вообще.
2. Четко поставить **оценку по нормативам** можно только на уроках легкой атлетики (бег на различные дистанции, прыжки в длину с места, с разбега, метания и др.)
3. Смотреть **динамику роста результатов**, если динамика положительная, то и оценка высокая.
4. **Оценка** по физкультуре складывается из **знаний теории и практических навыков**. Если ребенок получил «2» или «3» за практику, то у него есть возможность набрать баллы за теорию. Средняя оценка и будет выставлена.
5. Если даже нормативы сданы не очень хорошо, то всегда есть шанс получить за другие виды деятельности отличную оценку.
6. Во время оценивания необходимо осуществлять индивидуальный подход, то есть **создавать** для ученика условия, которые отвечают особенностям его **развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья**.