

**Программа по учебному предмету
Физическая культура**

1-4 КЛАСС

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями);
- Адаптированной основной образовательной программы для детей с ОВЗ (ЗПР) МОБУ НОШ №23 р. п. Чунский;
- линии учебно-методических комплектов (УМК) «Физическая культура» для 1-4 классов, автор В.И. Лях.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура», является обязательным для изучения в 1-4 классах.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.) разработана на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы «Физическая культура 1-4 классы» автора В. И. Лях, которая входит в программу учебного курса «Школа России», планируемых результатов начального общего образования, методических рекомендаций к адаптированным программам. Адаптированная образовательная программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы.

Программа учитывает особенности детей с задержкой психического развития.

1. Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы; ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.
2. Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.
3. Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.
4. Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный.
5. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.
6. У детей с ЗПР вида наблюдается отставание в развитии всех форм мышления; оно обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно - логическое мышление. К началу школьного обучения дети не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями(анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование)
7. Учащиеся классов коррекционно-развивающей направленности характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.
8. Дети с задержкой психического развития вида значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны. Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается, в первую очередь, во время решения задач на словесно - логическое мышление. Кроме того, учащиеся классов КРН характеризуются ослабленным здоровьем из-за постоянного проявления хронических заболеваний, повышенной утомляемостью.
9. Программа строит обучение детей с задержкой психического развития на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса. То есть учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке

включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

Цели и задачи изучения учебного предмета.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Коррекционные задачи:

- Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических

занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Коррекционная работа на уроках физкультуры:

- знание учителем особенностей детей с ОВЗ
- основы по технике безопасности при занятиях в спортивном зале и играх в классе.
- использование на уроках тренировочных упражнений для развития мелкой моторики рук
- похвала и постоянная поддержка со стороны учителя на уроке во время выполнения работы
- физкультминутки на уроках
- формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни
- формирование базовых двигательных навыков (бег, прыжки, лазание, метание), расширение двигательного опыта учащихся
- использование имитационных упражнений
- развитие пространственных ориентировок
- общеразвивающие комплексы упражнений с предметами и без предметов
- использование на уроках элементов ритмической гимнастики
- профилактические и коррекционные упражнения на каждом уроке (упражнения на координацию движений, дыхательная гимнастика, упражнения на формирование правильной осанки и укрепления свода стопы)
- подвижные игры

Общая характеристика учебного предмета

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.

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.

Программа направлена на достижение следующей цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с **решением следующих образовательных задач:**

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего **405 ч**), в 1 классе и – **99 ч**, во 2 классе – **102 ч**, в 3 классе – **102 ч**, в 4 классе – **102 ч**.

Описание ценностных ориентиров содержания 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 предъявляется 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие эстетических чувств. Доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей 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 особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

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.

Из истории физической культуры. История физической культуры и первых соревнований.

- **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.

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят 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.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться: ·выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; ·характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; ·планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей (гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться: ·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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Выпускник получит возможность научиться: ·сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; ·выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; ·играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; ·выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; ·плавать, в том числе спортивными способами; ·выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

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 физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в

положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, пере махи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами

Пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки:

Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы; 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 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.

Тематическое планирование 1 классы

№ п/п уч.год	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуре	1
2.	Перекаты и группировка.	1
3.	Техника бега на 30 м с высокого старта на время.	1
4.	Челночный бег 3x10 м на время.	1
5.	Перекаты и группировка.	1
6.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека.	1
7.	Техника метания мяча (мешочка) на дальность.	1
8.	Усложненные перекаты.	1
9.	Ритм и темп. Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения.	1
10.	Режим дня и личная гигиена человека.	1
11.	Усложненные перекаты.	1
12.	Прыжки и их разновидности.	1
13.	Русские народные подвижные игры.	1
14.	Кувырок вперед.	1
15.	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1
16.	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование виса на время.	1
17.	Кувырок вперед.	1
18.	Прыжок в длину с места.	1
19.	Утренняя зарядка, её необходимость и принципы построения.	1
20.	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа.	1
21.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
22.	Подвижные игры.	1
23.	Подвижные игры.	1
24.	Подвижные игры.	1
25.	Лазание по гимнастической стенке.	1
26.	Строевые упражнения.	1
27.	Техника выполнения перекатов.	1
28.	Упражнения на кольцах.	1
29.	Кувырок вперед.	1
30.	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	1

31.	Упражнения на кольцах.	1
32.	Стойка на лопатках. «Мост».	1
33.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
34.	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1
35.	Вис прогнувшись на кольцах.	1
36.	Игровые упражнения.	1
37.	Преодоление полосы препятствий.	1
38.	Переворот вперед и назад на кольцах.	1
39.	Полоса препятствий (усложненный вариант).	1
40.	Разминка на гимнастической скамейке.	1
41.	Перевороты вперед и назад на кольцах.	1
42.	Подвижные игры.	1
43.	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «Мост».	1
44.	Физкультминутки, их значение в жизни человека.	1
45.	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.	1
46.	Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».	1
47.	Упражнения на гимнастических кольцах.	1
48.	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага.	1
49.	Техника ступающего шага на лыжах без палок.	1
50.	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.	1
51.	Вращение обруча.	1
52.	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	1
53.	Техника спуска в основной стойке на лыжах.	1
54.	Лазание по канату.	1
55.	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	1
56.	Передвижение на лыжах. Команды лыжнику.	1
57.	Техника торможения падением на лыжах.	1
58.	Лазание по канату.	1
59.	Техника ступающего шага с палками на лыжах.	1
60.	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	1
61.	Упражнения со скакалками.	1
62.	Техника торможения палками на лыжах.	1
63.	Движение «змейкой» на лыжах с палками.	1
64.	Прыжки в скакалку.	1

65.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
66.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1
67.	Прыжки в скакалку.	1
68.	Броски и ловля мяча в парах.	1
69.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
70.	Броски мяча в кольцо способом «снизу».	1
71.	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	1
72.	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
73.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
74.	Упражнение на выносливость «вис» на время.	1
75.	Повторение акробатических элементов.	1
76.	Повторение техники прыжка в длину с места.	1
77.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
78.	Повторение акробатических элементов.	1
79.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
80.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
81.	Упражнения на уравнивание предметов.	1
82.	Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1
83.	Баскетбольные упражнения.	1
84.	Упражнения на уравнивание предметов.	1
85.	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча.	1
86.	Тестирование в беге на скорость на 30 метров.	1
87.	Круговая тренировка.	1
88.	Тестирование в челночном беге на 3х10 м.	2
89.	Метание мешочка на дальность.	2
90.	Круговая тренировка.	2
91.	Основы правил игры в футбол.	2
92.	Знакомство с эстафетами.	3

Тематическое планирование 2 классы

№ п/п уч.год	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроке физической культуре	1
2.	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
3.	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед.	1

4.	Техника челночного бега с высокого старта.	1
5.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений).	1
6.	Кувырок вперёд.	1
7.	Измерение уровня развития основных физических качеств.	1
8.	Метание мешочка на дальность.	1
9.	Усложнённые кувырки вперёд.	1
10.	Подвижная игра «Мышеловка».	1
11.	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1
12.	Игровые упражнения с кувырками.	1
13.	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1
14.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
15.	Кувырок назад.	1
16.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд.	1
17.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
18.	Кувырок назад.	1
19.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1
20.	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1
21.	Стойка на лопатках. «Мост».	1
22.	Тестирование виса и проверка волевых качеств.	1
23.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», противходом, по диагонали.	1
25.	Подвижная игра «Осада города».	1
26.	Лазанье по гимнастической стенке.	1
27.	Кувырок вперёд в группировке с трёх шагов.	1
28.	Лазанье по гимнастической стенке.	1
29.	Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове.	1
30.	Упражнения на развитие гибкости («мост», стойка на лопатках).	1
31.	Упражнения на кольцах.	1
32.	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	1
33.	Кувырок назад в группировке.	1
34.	Упражнения на кольцах.	1
35.	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	1
36.	Разновидности висов.	1
37.	Висы согнувшись и прогнувшись на кольцах.	1

38.	Лазанье по гимнастической стенке.	1
39.	Подвижная игра «Медведи и пчёлы».	1
40.	Висы согнувшись и прогнувшись на кольцах.	1
41.	Игровые упражнения.	1
42.	Подвижная игра «Ловля обезьян».	1
43.	Перевороты вперед и назад на кольцах.	1
44.	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.	1
45.	Подвижные игры.	1
46.	Эстафеты с мечами	1
47.	Подвижные игры	1.
48.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	
49.	Упражнения на кольцах.	1
50.	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	1
51.	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.	1
52.	Вращение обруча.	1
53.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	1
54.	Подъём на склон «лесенкой» на лыжах.	1
55.	Лазанье по канату.	1
56.	Подъём на склон «ёлочкой» на лыжах.	1
57.	Торможение «плугом» на лыжах.	1
58.	Лазанье по канату.	1
59.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1
60.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
61.	Упражнения со скакалками.	1
62.	Движение на лыжах с палками «змейкой».	1
63.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	1
64.	Прыжки в скакалку.	1
65.	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя.	1
66.	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения сидя.	1
67.	Прыжки в скакалку.	1
68.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
69.	Первые спортивные соревнования.	1
70.	Прыжки в скакалку.	1
71.	Прыжок в высоту спиной вперёд.	1
72.	История появления мяча.	1

73.	Стойка на голове.	1
74.	История зарождения древних Олимпийских игр.	1
75.	Подвижная игра с мячом.	1
76.	Стойка на голове.	1
77.	Эстафеты с мечами	1
78.	Подвижная игра кото-мышелов	1
79.	Подвижная игра с мячом.	1
80.	Эстафеты с мечами	1
81.	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.	1
82.	Повторение акробатических элементов.	1
83.	Выполнение упражнений с мячами в парах.	1
84.	Тестирование подъема туловища за 30 секунд.	1
85.	Повторение акробатических элементов.	1
86.	Повторение акробатических элементов.	1
87.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
88.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
89.	Упражнения на уравнивание предметов.	1
90.	Тестирование виса на время.	1
91.	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	1
92.	Упражнения на уравнивание предметов.	1
93.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
94.	Спортивная игра футбол.	1
95.	Круговая тренировка.	1
96.	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге.	1
97.	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1
98.	Круговая тренировка.	1
99.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
100.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
101.	Круговая тренировка.	1
102.	Тестирование бега на 1000 метров.	1

Тематическое планирование 3 классы

1	Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие и специальные упражнения.	1
2.	Развитие скоростных качеств, бег 30 метров.	1
3.	Совершенствование высокого и низкого старта.	1
4.	Бег 30 метров. Зачёт.	1
5.	Развитие скоростных качеств, бег 60 метров.	1
6.	Бег 60 метров. Зачёт.	1
7.	Обучение прыжка в длину с разбега.	1
8.	Развитие выносливости. Бег 1000 метров. Зачёт.	1
9.	Обучение прыжку в длину с места.	1
10.	Прыжок в длину с места. Зачёт	1
11.	Челночный бег 3x10 метров. Эстафеты.	1
12.	Челночный бег 3x10 метров. Зачёт	1
13.	Обучение строевым упражнениям.	1
14.	Совершенствование строевых упражнений. Эстафеты.	1
15.	Строевые упражнения. Зачёт.	1
16.	Длительный бег, развитие выносливости.	1
17.	История развития баскетбола.	1
18.	Правила игры в баскетбол. Эстафеты.	1
19.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
20.	Стойка игрока. Правильное положение.	1
21.	Передача мяча в парах.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Ведение мяча по кругу.	1
24.	Дриблинг, жонглирование.	1
25.	Эстафеты с баскетбольными мячами	1
26.	Баскетбол игра	1
27.	Игра баскетбол	1
28.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.	1
29.	Основные акробатические упражнения: Седы, упоры, группировки.	1
30.	Совершенствование кувырка вперед в группировке.	1

31.	Совершенствование кувырка назад в группировке.	1
32.	Совершенствование стойки на лопатках.	1
33.	Мост из положения лежа.	1
34.	Освоение элементов акробатической комбинации № 1.	1
35.	Освоение элементов акробатической комбинации № 1.	1
36.	Освоение акробатической комбинации № 1 в целом.	1
37.	Закрепление акробатической комбинации № 1.	1
38.	Контрольное выполнение акробатической комбинации № 1. Зачёт.	1
39.	Освоение акробатической комбинации № 2.	1
40.	Закрепление акробатической комбинации № 2.	1
41.	Контрольное выполнение акробатической комбинации № 2. Зачёт.	1
42.	Перестроение из одной шеренги в две, три, в колонну по два, по три.	1
43.	Прыжки на скакалке с различной скоростью ее вращения.	1
44.	Освоение элементов комбинации на скакалке.	1
45.	Освоение комбинации в целом.	1
46.	Закрепление комбинации на скакалке.	1
47.	Контрольное выполнение комбинации на скакалке. Зачёт.	1
48.	История появления лыжных гонок	1
49.	История появления лыжных гонок	1
50.	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1
51.	Совершенствование скользящего шага с палками.	1
52.	Спуск в низкой стойке.	1
53.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
54.	Совершенствование техники спуск с горы в основной стойке, торможение «плугом».	1
55.	Совершенствование техники подъем «лесенкой».	1
56.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
57.	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	1
58.	Техника одновременного двухшажного хода.	1
59.	Одновременный двухшажный ход.	1
60.	Одновременный двухшажный ход.	1
61.	Чередование одновременного двухшажного и попеременного двухшажного ходов.	1
62.	Чередование одновременного двухшажного и попеременного двухшажного ходов.	1
63.	Совершенствование техники поворот переступанием.	1

64.	Подводящие упражнения для освоения одновременного одношажного хода.	1
65.	Техника одновременного одношажного хода.	1
66.	Одновременный одношажный ход.	1
67.	Чередование изученных лыжных ходов. Ходьба на лыжах 1км.	1
68.	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
69.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча на месте и шагом по прямой.	1
70.	Совершенствование техники ведения мяча по дуге и змейкой.	1
71.	Обводка стоек в передвижении и медленным бегом.	1
72.	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
73.	Совершенствование техники передачи мяча в парах с передвижением приставными шагами.	1
74.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди на месте.	1
75.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди после ведения.	1
76.	Футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с места, с небольшого разбега.	1
77.	Совершенствование техники удара по катящемуся мячу с места и с небольшого разбега.	1
80.	Совершенствование техники ведения мяча внутренней стороной стопы.	1
81.	Развитие физической культуры в России.	1
82.	Совершенствование техники ведения мяча внешней стороной стопы.	1
83.	Совершенствование техники ведения мяча под подошвой.	1
84.	Остановка катящегося мяча и передача Внутренней стороной стопы.	1
85.	Совершенствование техники передачи мяча на месте.	1
86.	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1
87.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Рыбак и рыбка».	1
88.	ОРУ. Игры: «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».	1

89.	ОРУ. Игры: «Иголка, нитка, узел», «Пустое место».	1
90.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Два мороза».	1
91.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Горячий мяч».	1
92.	Л/а. Правила предупреждения травматизма.	1
93.	Подтягивание в висе, в висе лёжа согнувшись.	1
94.	Челночный бег 3x10.	1
95.	Прыжок в длину с места.	1
96.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта.	1
97.	Техника выполнения низкого старта.	1
98.	Техника стартового ускорения, техника финиширования.	1
99.	Бег 30 метров с низкого старта.	1
100.	Развитие выносливости. Бег 1000 метров.	1
101.	Прыжки в длину с разбега. Бег 60м.	1
102.	Метание мяча с места на дальность	1

Тематическое планирование 4 классы

1.	Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие и специальные упражнения.	1
2.	Развитие скоростных качеств, бег 30 метров.	1
3.	Совершенствование высокого и низкого старта.	1
4.	Бег 30 метров. Зачёт.	1
5.	Развитие скоростных качеств, бег 60 метров.	1
6.	Бег 60 метров. Зачёт.	1
7.	Обучение прыжка в длину с разбега.	1
8.	Развитие выносливости. Бег 1000 метров. Зачёт.	1
9.	Обучение прыжку в длину с места.	1
10.	Прыжок в длину с места. Зачёт	1
11.	Челночный бег 3x10 метров. Эстафеты.	1
12.	Челночный бег 3x10 метров. Зачёт	1
13.	Обучение строевым упражнениям.	1
14.	Совершенствование строевых упражнений. Эстафеты.	1

15.	Строевые упражнения. Зачёт.	1
16.	Длительный бег, развитие выносливости.	1
17.	История развития баскетбола.	1
18.	Правила игры в баскетбол. Эстафеты.	1
19.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
20.	Стойка игрока. Правильное положение.	1
21.	Передача мяча в парах.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Ведение мяча по кругу.	1
24.	Дриблинг, жонглирование.	1
25.	Эстафеты с баскетбольными мячами	1
26.	Баскетбол игра	1
27.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.	1
28.	Основные акробатические упражнения: Седы, упоры, группировки.	1
29.	Совершенствование кувырка вперед в группировке.	1
30.	Совершенствование кувырка назад в группировке.	1
31.	Совершенствование стойки на лопатках.	1
32.	Мост из положения лежа.	1
33.	Освоение элементов акробатической комбинации № 1.	1
34.	Освоение элементов акробатической комбинации № 1.	1
35.	Освоение акробатической комбинации № 1 в целом.	1
36.	Закрепление акробатической комбинации № 1.	1
37.	Контрольное выполнение акробатической комбинации № 1. Зачёт.	1
38.	Освоение акробатической комбинации № 2.	1
39.	Закрепление акробатической комбинации № 2.	1
40.	Контрольное выполнение акробатической комбинации № 2. Зачёт.	1
41.	Перестроение из одной шеренги в две, три, в колонну по два, по три.	1
42.	Прыжки на скакалке с различной скоростью ее вращения.	1
43.	Освоение элементов комбинации на скакалке.	1
44.	Освоение комбинации в целом.	1
45.	Закрепление комбинации на скакалке.	1
46.	Контрольное выполнение комбинации на скакалке. Зачёт.	1

47	Эстафеты со скакалками	1
48.	История появления лыжных гонок	1
49.	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1
50.	Совершенствование скользящего шага с палками.	1
51.	Спуск в низкой стойке.	1
52.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
53.	Совершенствование техники спуск с горы в основной стойке, торможение «плугом».	1
54.	Совершенствование техники подъем «лесенкой».	1
55.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
56.	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.	1
57.	Техника одновременного двухшажного хода.	1
58.	Одновременный двухшажный ход.	1
59.	Одновременный двухшажный ход.	1
60.	Чередование одновременного двухшажного и попеременного двухшажного ходов.	1
61.	Чередование одновременного двухшажного и попеременного двухшажного ходов.	1
62.	Совершенствование техники поворот переступанием.	1
63.	Подводящие упражнения для освоения одновременного одношажного хода.	1
64.	Техника одновременного одношажного хода.	1
65.	Одновременный одношажный ход.	1
66.	Чередование изученных лыжных ходов. Ходьба на лыжах 1км.	1
67.	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
68.	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча на месте и шагом по прямой.	1
69.	Совершенствование техники ведения мяча по дуге и змейкой.	1
70.	Обводка стоек в передвижении и медленным бегом.	1
71.	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
72.	Совершенствование техники передачи мяча в парах с передвижением приставными шагами.	1
73.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди на месте.	1
74.	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди после ведения.	1
75.	Футбол. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с места, с небольшого разбега.	1

76.	Совершенствование техники удара по котящемуся мячу с места и с небольшого разбега.	1
77.	Совершенствование техники ведения мяча внутренней стороной стопы.	1
78.	Совершенствование техники ведения мяча внутренней стороной стопы.	1
79.	Совершенствование техники ведения мяча внутренней стороной стопы.	1
78.	Совершенствование техники ведения мяча внутренней стороной стопы.	1
79.	Развитие физической культуры в России.	1
80.	Совершенствование техники ведения мяча внешней стороной стопы.	1
81.	Совершенствование техники ведения мяча под подошвой.	1
82.	Остановка катящегося мяча и передача Внутренней стороной стопы.	1
83.	Совершенствование техники передачи мяча на месте.	1
84.	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1
85.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Рыбак и рыбка».	1
86.	ОРУ. Игры: «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».	1
87.	ОРУ. Игры: «Иголка, нитка, узел», «Пустое место».	1
88.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Два мороза».	1
89.	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Горячий мяч».	1
90.	Л/а. Правила предупреждения травматизма.	1
91.	Подтягивание в висе, в висе лёжа согнувшись.	1
92.	Челночный бег 3x10.	1
93.	Прыжок в длину с места.	1
94.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта.	1
95.	Техника выполнения низкого старта.	1
96.	Техника стартового ускорения, техника финиширования.	1
97.	Бег 30 метров с низкого старта.	1
98.	Развитие выносливости. Бег 1000 метров.	1
99.	Прыжки в длину с разбега. Бег 60м	1
100.	Прыжки в длину с разбега.	1
101.	Метание мяча с места на дальность.	1
102.	Метание мяча с места на дальность.	1

Материально-технические средства.

1. Стенка гимнастическая.
2. Перекладина гимнастическая.
3. Канат для лазания.

4. Скамейка гимнастическая.
5. Маты гимнастические.
6. Мячи.
7. Скакалка.
8. Обруч гимнастический.
9. Щиты баскетбольные навесные с кольцом

