

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 119
620141, г. Екатеринбург, пер. Пугачевский, 5а
Тел. 354-03-35 факс 354-33-84

Принято
решением педагогического совета
30
протокол № 1
августа 2024 г.

Утверждаю
Директор Л.В. Голубова
приказ № 428 от 1 августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
(для обучающихся ОВЗ вариант 7.1)
1-4 класс

Екатеринбург

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минобрнауки России от № 1598 от 29.12.2014), Примерной авторской программой по физической культуре (1-4 класс), автор В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2011 г.

Рабочая программа рассчитана на четырехлетний срок освоения и разработана для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ ЗПР. Содержание программы отражает требования ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ и учитывает психофизические особенности развития, особые образовательные потребности и индивидуальные возможности обучающихся с ЗПР, обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе для детей с ОВЗ. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Цель: формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности.

Общая характеристика учебного предмета

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся 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.

Важнейшим требованием проведения 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, соблюдения гигиенических норм. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Знания о физической культуре» «Основы здорового образа жизни»,

«Организация здорового образа жизни», «Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью»,

«Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 1 классе— 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе — 68ч, в 4 классе — 68 ч.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты

собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Особенностью преподавания предмета с ЗПР 7.1, 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:

«Корректирующие 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.

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. Владение 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 поочерёдно 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 поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; 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.

Коррекционно-развивающие упражнения

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

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя,

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

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

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «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», «малыш», «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 маленькими 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; поднимание 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 начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Планируемые результаты освоения курса

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
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.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	Режим дня. Утренняя зарядка.
4.	1	Мой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).
Раздел 3. Физическое совершенствование (62 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Физические упражнения для физкультминуток
6.	1	Упражнения для профилактики нарушений зрения
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
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 вперед, 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. Подбор лыжного инвентаря.
32.	1	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. «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.
3.2.5. Плавание		
41.	1	Правила поведения и техника безопасности на воде.
42.	1	Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
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»
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (6 часов)		
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 вися лежа
59.	1	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
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», «Веревочка 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.

2 класс

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр
2.	1	Скелет и мышцы человека. Осанка человека, стопа человека.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
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.
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
6.	1	Физические упражнения для физкультминуток, упражнения для профилактики нарушений зрения
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
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).
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
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. 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 Развитие быстроты. Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».
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.
3.2.5. Плавание		

42.	1	Закаливание организма водой.
43.	1	Дыхательные упражнения. Элементарные движения рук и ног в воде.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, гандбола (11 часов)		
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»
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
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.
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
62.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания. Техника челночного бега 3x10. 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», «Веревочка 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.

3 класс

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
1.	1	История и развитие физической культуры и первых соревнований.
2.	1	Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
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)
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Пища и питательные вещества.
6.	1	Упражнения на развития физических качеств. Упражнения для профилактики нарушений зрения.
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
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).
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
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».
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.
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 висячем положении, подтягивание.
30.	1	Техника выполнения опорного прыжка.
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	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.

3.2.5. Плавание		
42.	1	Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания.
43.	1	Виды плавания, работа ног и рук в воде.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
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»
3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
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, перекат назад с опорой руками за головой-перекатом вперёд в упор присев и о.с. Тест-подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (кол-во раз). Подвижная игра «Карлики и великаны».
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
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 вперёд-вверх (см). ПИ «Снайперы».
68.	1	Тест - метания малого мяча на дальность.

4 класс

№ пп	Кол-во часов	Тема урока
Раздел 1. Знание о физической культуре (2 часа)		
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.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
3.	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
4.	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Раздел 3. Физическое совершенствование (64 часа)		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
5.	1	Вода и питьевой режим. Самоконтроль.
6.	1	Комплексы дыхательных упражнений.
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (62 часов)		
3.2.1. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (8 часов)		
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 3x10, 4x9. Тест-челночный бег 3x10.

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.
3.2.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
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», «Веревочка 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».

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.
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).
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	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.
3.2.5. Плавание		
42.	1	Техника безопасности во время посещения бассейна.
43.	1	Плавание на олимпийских играх. Игры на воде.
3.2.6 Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола (11 часов)		
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»

3.2.7. Гимнастика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
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».
3.2.8. Легкая атлетика. Развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» (7 часов)		
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).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539346

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025