

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 22 г. Черемхово»

«Утверждаю»
Директор МОУ Школа № 22
г. Черемхово
_____/Биснек Н.Ю./
ФИО
Приказ № 267 от
«02» сентября 2020 г.

АДАптированная рабочая программа
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития

(Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и обеспечена УМК для 1-4 классов, авторы: А.П.Матвеев, издательство «Просвещение»).

Составитель: М.В. Дементьева,
учитель физической культуры.

г. Черемхово,
2019-2020 учебный год

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты
1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; ценности многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
10. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные результаты

В соответствии ФГОС НОО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД			
Обучающийся научится:			
1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<ul style="list-style-type: none"> • Принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения • Понимать выделенные учителем ориентиры 	<ul style="list-style-type: none"> • Понимать, принимать и сохранять учебную задачу и решать её в сотрудничестве с учителем в коллективной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> • Понимать, принимать и сохранять различные учебные задачи; осуществлять поиск средств для достижения учебной цели 	<ul style="list-style-type: none"> • Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать и находить средства её достижения

<p>действия в учебном материале</p> <ul style="list-style-type: none"> • Адекватно воспринимать предложения учителя • Проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности • Осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах познавательной деятельности • Оценивать совместно с учителем результат своих действий, вносить соответствующие коррективы под руководством учителя • Составлять план действий для решения несложных учебных задач • Выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме • Осознавать результат учебных действий; описывать результаты 	<ul style="list-style-type: none"> • Составлять под руководством учителя план выполнения учебных заданий, проговаривая последовательность выполнения действий • Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем • Сравнить различные варианты решения учебной задачи; под руководством учителя осуществлять поиск разных способов решения учебной задачи • Выполнять план действий и проводить пошаговый контроль его выполнения в сотрудничестве с учителем и одноклассниками • В сотрудничестве с учителем находить несколько способов решения учебной задачи, выбирать наиболее рациональный • Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно предлагать возможные способы решения учебной задачи, воспринимать и оценивать предложения других учеников 	<ul style="list-style-type: none"> • Находить способ решения учебной задачи и выполнять учебные действия в устной и письменной форме, использовать математические термины, символы и знаки • Самостоятельно или под руководством учителя составлять план выполнения учебных заданий, проговаривая последовательность выполнения действий • Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с аналогичными предыдущими заданиями, или на основе образцов • Самостоятельно или под руководством учителя находить и сравнивать различные варианты решения учебной задачи • Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в процессе обучения математике • Корректировать выполнение задания в соответствии с 	<ul style="list-style-type: none"> • Определять наиболее эффективные способы достижения результата, освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии • Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации • Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с аналогичными предыдущими заданиями или на основе образцов • Находить несколько вариантов решения учебной задачи • Различать способы и результат действия • Самостоятельно формулировать учебную задачу: определять её цель, планировать алгоритм решения, корректировать работу по ходу решения, оценивать результаты своей работы
---	--	--	--

<p>действий, используя математическую терминологию</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принимать разнообразные учебно-познавательные задачи и инструкции учителя • В сотрудничестве с учителем находить варианты решения учебной задачи • Выполнять учебные действия в устной и письменной речи • Осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя • Адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами • Выделять из темы урока известные знания и умения, определять круг неизвестного по изучаемой теме • Фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой (с помощью 	<p>по её решению</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме • Осознавать результат учебных действий, описывать результаты действий, используя математическую терминологию • Самостоятельно или в сотрудничестве с учителем вычленять проблему: что узнать и чему научиться на уроке • Подводить итог урока, делать выводы и фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость / неудовлетворённость своей работой (с помощью смайликов, разноцветных фишек), позитивно относиться к своим успехам, стремиться к улучшению результата • Контролировать ход совместной работы и оказывать помощь товарищам в случаях затруднений • Оценивать совместно с учителем результат своих действий, вносить соответствующие коррективы под руководством 	<p>планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе решения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно выполнять учебные действия в практической и мыслительной форме • Осознавать результат учебных действий, описывать результаты действий, используя математическую терминологию • Адекватно проводить самооценку результатов своей учебной деятельности, понимать причины неуспеха на том или ином этапе • Самостоятельно вычленять учебную проблему, выдвигать гипотезы и оценивать их на правдоподобность • Подводить итог урока: чему научились, что нового узнали, что было интересно на уроке, какие задания вызвали сложности и т. д. • Позитивно относиться к своим успехам, стремиться к улучшению результата • Оценивать результат 	<ul style="list-style-type: none"> • Ставить новые учебные задачи под руководством учителя • Самостоятельно выполнять учебные действия в практической и мыслительной форме • Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определённом этапе решения • Корректировать свою учебную деятельность в зависимости от полученных результатов самоконтроля • Давать адекватную оценку своим результатам учёбы • Оценивать результат учебных действий, описывать результаты действий, используя математическую терминологию • Самостоятельно вычленять учебную проблему, выдвигать гипотезы, оценивать их на правдоподобность, делать выводы и ставить познавательные цели на будущее
--	---	---	---

<p>смайликов, разноцветных фишек), позитивно относиться к своим успехам, стремиться к улучшению результата</p> <ul style="list-style-type: none"> Анализировать причины успеха / неуспеха с помощью оценочных шкал, формулировать их вербально 	<p>учителя</p> <ul style="list-style-type: none"> Оценивать задания по следующим критериям: «Легкое задание», «Возникли трудности при выполнении», «Сложное задание» 	<p>выполнения своего задания по параметрам, указанным в учебнике или учителем</p>	<ul style="list-style-type: none"> Адекватно оценивать результаты своей учёбы Позитивно относиться к своим успехам и перспективам в учении Определять под руководством учителя критерии оценивания задания, давать самооценку
---	---	---	--

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<ul style="list-style-type: none"> Ориентироваться в информационном материале учебника, осуществлять поиск необходимой информации при работе с учебником Использовать рисуночные и простые символические варианты математической записи Читать простое схематическое изображение Понимать информацию, представленную в знаково-символической форме в простейших случаях, под руководством учителя кодировать информацию (с 	<ul style="list-style-type: none"> Осуществлять поиск нужной информации, используя материал учебника и сведения, полученные от учителя, взрослых Использовать различные способы кодирования условий текстовой задачи (схема, таблица, рисунок, краткая запись, диаграмма) Понимать учебную информацию, представленную в знаково-символической форме Кодировать учебную информацию с помощью схем, рисунков, кратких записей, математических выражений Моделировать вычислительные 	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации при работе с учебником, в справочной литературе и дополнительных источниках, в том числе под руководством учителя, используя возможности Интернета Использовать различные способы кодирования условия текстовой задачи (схемы, таблицы, рисунки, чертежи, краткая запись, диаграмма) Использовать различные способы кодирования информации в знаково-символической или 	<ul style="list-style-type: none"> Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных и проектных заданий творческого характера с использованием учебной и дополнительной литературы, в том числе используя возможности Интернета Использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач Проводить сравнение по нескольким основаниям, в том

<p>использованием 2–5 знаков или символов, 1–2 операций)</p> <ul style="list-style-type: none"> • На основе кодирования строить простейшие модели математических понятий • Проводить сравнение (по одному из оснований, наглядное и по представлению) • Выделять в явлениях несколько признаков, а также различать существенные и несущественные признаки (для изученных математических понятий) • Под руководством учителя проводить классификацию изучаемых объектов (проводить разбиение объектов на группы по выделенному основанию) • Под руководством учителя проводить аналогию • Понимать отношения между понятиями (родовидовые, причинно-следственные) • Понимать и толковать условные знаки и символы, используемые в учебнике 	<p>приёмы с помощью палочек, пучков палочек, числового луча</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проводить сравнение (по одному или нескольким основаниям), понимать выводы, сделанные на основе сравнения • Выделять в явлениях несколько признаков, а также различать существенные и несущественные признаки (для изученных математических понятий) • Выполнять под руководством учителя действия анализа, синтеза, обобщения при изучении нового понятия, разборе задачи, при ознакомлении с новым вычислительным приёмом и т. д. • Проводить аналогию и на её основе строить выводы • Проводить классификацию изучаемых объектов • Строить простые индуктивные и дедуктивные рассуждения • Приводить примеры различных объектов или процессов, для описания которых используются межпредметные понятия: число, величина, геометрическая фигура 	<p>графической форме</p> <ul style="list-style-type: none"> • Моделировать вычислительные приёмы с помощью палочек, пучков палочек, числового луча • Проводить сравнение (последовательно по нескольким основаниям, самостоятельно строить выводы на основе сравнения) • Осуществлять анализ объекта (по нескольким существенным признакам) • Проводить классификацию изучаемых объектов по указанному или самостоятельно выявленному основанию • Выполнять эмпирические обобщения на основе сравнения единичных объектов и выделения у них сходных признаков • Рассуждать по аналогии, проводить аналогии и делать на их основе выводы • Строить индуктивные и дедуктивные рассуждения • Понимать смысл логического действия подведения под понятие (для изученных 	<p>числе самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществлять разносторонний анализ объекта • Проводить классификацию объектов, самостоятельно строить выводы на основе классификации • Самостоятельно проводить сериацию объектов • Проводить несложные обобщения • Устанавливать аналогии • Использовать метод аналогии для проверки выполняемых действий • Проводить несложные индуктивные и дедуктивные рассуждения • Осуществлять действие подведения под понятие (для изученных математических понятий) • Самостоятельно или в сотрудничестве с учителем выявлять причинно-следственные связи и устанавливать родовидовые отношения между понятиями
--	---	---	---

<p>для передачи информации (условные обозначения, выделения цветом, оформление в рамки и пр.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строить элементарное рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока или по рассматриваемому вопросу • Осознавать смысл межпредметных понятий: число, величина, геометрическая фигура • Составлять небольшие математические сообщения в устной форме (2–3 предложения) • Строить рассуждения о доступных наглядно воспринимаемых математических отношениях • Выделять существенные признаки объектов • Под руководством учителя давать характеристики изучаемым математическим объектам на основе их анализа • Понимать содержание 	<ul style="list-style-type: none"> • Пересказывать прочитанное или прослушанное (например, условие задачи); составлять простой план • Выполнять элементарную поисковую познавательную деятельность на уроках математики • Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания • Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания • Находить необходимую информацию как в учебнике, так и в справочной или научно-популярной литературе • Понимать значимость эвристических приёмов (перебора, подбора, рассуждения по аналогии, классификации, перегруппировки и т. д.) для рационализации вычислений, поиска решения нестандартной задачи 	<p>математических понятий)</p> <ul style="list-style-type: none"> • С помощью учителя устанавливать причинно-следственные связи и родовидовые отношения между понятиями • Самостоятельно или под руководством учителя анализировать и описывать различные объекты, ситуации и процессы, используя межпредметные понятия: число, величина, геометрическая фигура • Под руководством учителя отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем справочников, энциклопедий, научно-популярных книг • Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению нового материала • Совместно с учителем или в групповой работе предполагать, какая 	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно анализировать и описывать различные объекты, ситуации и процессы, используя межпредметные понятия: число, величина, геометрическая фигура • Под руководством учителя определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания • Совместно с учителем или в групповой работе отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем книг, справочников, энциклопедий, электронных дисков • Совместно с учителем или в групповой работе предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения нового материала • Совместно с учителем или в групповой работе применять эвристические приёмы (перебор, метод подбора, классификация, исключение
--	--	--	--

<p>эмпирических обобщений; с помощью учителя выполнять эмпирические обобщения на основе сравнения изучаемых математических объектов и формулировать выводы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом 		<p>дополнительная информация будет нужна для изучения нового материала</p> <ul style="list-style-type: none"> • Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ • Самостоятельно или в сотрудничестве с учителем использовать эвристические приёмы (перебор, метод подбора, классификация, исключение лишнего, метод сравнения, рассуждение по аналогии, перегруппировка слагаемых, метод округления и т. д.) для рационализации вычислений, поиска решения нестандартной задачи 	<p>лишнего, метод сравнения, рассуждение по аналогии, перегруппировка слагаемых, метод округления и т. д.) для рационализации вычислений, поиска решения нестандартной задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планировать свою работу по изучению незнакомого материала • Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет) • Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию в виде схем, моделей, сообщений • Передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде
---	--	---	---

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<ul style="list-style-type: none"> • Принимать участие в работе парами (группами); 	<ul style="list-style-type: none"> • Использовать простые речевые средства для 	<ul style="list-style-type: none"> • Активно использовать речевые средства для решения 	<ul style="list-style-type: none"> • Активно использовать речевые средства для решения

<p>понимать задаваемые вопросы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспринимать различные точки зрения • Понимать необходимость вежливого общения с другими людьми • Контролировать свои действия в классе • Слушать партнёра; не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник • Признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие • Употреблять вежливые слова в случае своей неправоты: «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть», «Спасибо за замечание, я его обязательно учту» и др. • Использовать простые речевые средства для передачи своего мнения • Наблюдать за действиями других участников учебной 	<p>выражения своего мнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строить речевое высказывание в устной форме, использовать математическую терминологию • Участвовать в диалоге; слушать и понимать других • Участвовать в беседах и дискуссиях, различных видах деятельности • Взаимодействовать со сверстниками в группе, коллективе на уроках математики • Принимать участие в совместном с одноклассниками решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе • Вести конструктивный диалог с учителем, товарищами по классу в ходе решения задачи, выполнения групповой работы • Корректно формулировать свою точку зрения • Строить понятные для собеседника высказывания и аргументировать свою позицию • Излагать свои мысли в устной и письменной речи с 	<p>различных коммуникативных задач при изучении математики</p> <ul style="list-style-type: none"> • Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки • Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций • Читать вслух и про себя текст учебника, рабочей тетради и научно-популярных книг, понимать прочитанное • Сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе • Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом • Выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи, осознавая роль и место результата этой деятельности в общем плане действий • Участвовать в диалоге при обсуждении хода выполнения задания и выработке 	<p>различных коммуникативных задач при изучении математики и других предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> • Участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки • Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций • Читать вслух и про себя текст учебника, рабочей тетради и научно-популярных книг, понимать прочитанное • Сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе • Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета • Критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций • Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом
---	---	--	---

<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формулировать свою точку зрения • Включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться, задавать вопросы • Интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться • Совместно со сверстниками определять задачу групповой работы (работы в паре), распределять функции в группе (паре) при выполнении заданий, проекта 	<p>учётом различных речевых ситуаций</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контролировать свои действия в коллективной работе • Наблюдать за действиями других участников в процессе коллективной познавательной деятельности • Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества 	<p>совместного решения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формулировать и обосновывать свою точку зрения • Критично относиться к собственному мнению, стремиться рассматривать ситуацию с разных позиций и понимать точку зрения другого человека • Понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач; стремиться к пониманию позиции другого человека • Согласовывать свои действия с мнением собеседника или партнёра в решении учебной проблемы • Приводить необходимые аргументы для обоснования высказанной гипотезы, опровержения ошибочного вывода или решения • Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества 	<ul style="list-style-type: none"> • Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества • Предвидеть результаты и последствия коллективных решений • Активно участвовать в диалоге при обсуждении хода выполнения задания и выработке совместных действий при организации коллективной работы • Чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения • Учитывать мнение собеседника или партнёра в решении учебной проблемы • Приводить необходимые аргументы для обоснования высказанной гипотезы, опровержения ошибочного вывода или решения • Стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека • Предвидеть результаты и последствия коллективных решений
--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> Чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда
--	--	--	--

Предметные результаты:

Предметными результатами изучения курса «физическая культура» 1-4-х классах являются следующие умения:

Учащийся научится	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>
1 класс	
Соблюдать режим дня и личную гигиену;	<i>понимать значение режима в сохранении и укреплении здоровья человека</i>
характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;	<i>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности</i>
уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма	<i>вести наблюдения за показателями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности</i>
определять физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	
выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	
2 класс	
Учащийся научится	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>
различать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие;	<i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья</i>
производить закаливание организма (обтирание).	<i>пересказывать тексты по истории физической культуры.</i>

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;	<i>понимать правила проведения закаливающих процедур;</i>
	<i>характеризовать понятие об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.</i>
3 класс	
Учащийся научится	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>
Понимать связь физических упражнений с трудовой деятельностью;	<i>организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),</i>
узнавать виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные);	<i>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</i>
характеризовать физическую нагрузку и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	<i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью</i>
4 класс	
Учащийся научится	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>
<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
– освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр	<i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей</i>

<p>в помещении и на открытом воздухе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 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. 	<p><i>своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p>
<p><i>Знания о физической культуре</i> Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью; – характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с

<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> – раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; – организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<p><i>учётom своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p>
<p><i>Способы физкультурной деятельности</i> Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; – организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; – измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
<p><i>Физическое совершенствование</i> Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и

<p>нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; – выполнять организующие строевые команды и приёмы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<p><i>акробатические комбинации;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i> – <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
---	--

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

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. 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой 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 волейбол.

Ш. Тематическое планирование

1 класс 99 часов

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
Раздел I Легкая атлетика 22 ч		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Совушка».	1
2	Бег с ускорением 30м,60м. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция», «шеренга», «колонна».	1
3	Тестирование бега 30м. Игра «Кошки-мышки», «Мяч соседу».	1
4	Ходьба через препятствие. Челночный бег. Понятия: «эстафета», «старт», «финиш», «челночный бег».	1
5	Тестирование челночного бега 3x10м. Игра «Пустое место». Понятие физическая культура	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Символика Олимпийских игр.	1
7	Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Игра «К своим флажкам»	1
8	Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты и игры с прыжками.	1
9	Метание мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	1
10	Метание мяча с места на заданное расстояние. Режим дня, личная гигиена.	1
11	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч».	1
12	Бег 3мин. Бег-50м; ходьба100м. Основные формы движения.	1
13	Равномерный бег 3мин. Бег50м; ходьба-100м. Игра «Третий лишний	1
14	Бег 2мин. Бег-50м; ходьба100м. Утренняя зарядка для укрепления здоровья.	1
15	Бег по пересеченной местности до 4мин. Бег-60м; ходьба-90м	1
16	Бег 5мин. Бег-60м; ходьба100м. Игра «Гуси-лебеди».	1
17	Чередование бега с ходьбой до 5мин. Бег-60м; ходьба100м	1
18	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба100м. «Пустое место»	1
19	Шестиминутный бег. Бег-60м; ходьба-100м. Игра «Вызов номеров».	1
20	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба100м. Игра К своим флажкам».	1
21	Бег 2мин. Чередование бега60м; с ходьбой-100м. Игра «Совушка».	1
22	Тестирование бега на 100м. Дыхательная гимнастика.	1
Раздел III Подвижные игры 5 ч		
23	Техника безопасности на уроке подвижных игр. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Вызов номеров», «Совушка». Эстафеты	1
24	«Удочка», «У медведя во бору», «Пустое место», «Гуси лебеди». Эстафеты.	1
25	«Прыгуны и пятнашки», «Белые медведи», «Третий-лишний», «Кошки-мышки». Эстафеты с предметами	1
26	Прыжки по полоскам», «Зайцы в огороде», «Мяч соседу», «Мяч в центр», Эстафеты с мячами.	1
27	«Веребочка под ногами», «Вызов номеров», «Совушка». Эстафеты с мячами.	1
Раздел IV Гимнастика 18 ч		
28	Техника безопасности. Правила поведения при занятиях гимнастикой.	1

	Основная стойка. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Запрещенное движение».	
29	Построение в колонну, шеренгу, в круг. Игра «Пройти бесшумно».	1
30	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
31	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра «Иголочка и ниточка»	1
32	Перекаты в группировке, из упора на коленях. Игра «Фигуры»	1
33	Возникновение первых соревнований.	1
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Игра «Светофор»	1
35	Контрольное выполнение акробатических упражнений: группировка, перекаты, кувырок вперед	1
Висы. Строевые упражнения 5 ч		
36	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Змейка»	1
37	Вис стоя и лежа. Строевые упражнения. Игра «Слушай сигнал».	1
38	Зарождение Олимпийских игр.	1
39	В виси на согнутых руках спиной к гимнастической стенке. Игра «Выше ноги от земли».	1
40	Тестирование подтягивания на высокой, низкой перекладине	1
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 5 ч		
41	Что такое физическая культура.	1
42	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка»	1
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа на животе. Роль органов дыхания при нагрузках.	1
44	Личная гигиена.	2
45		
Раздел V Подвижные игры 3 ч		
46	Подвижные игры: «Светофор», «Змейка», «Класс, стой!», «Салки». Эстафеты.	1
47	«Кошки – мышки», «Гуси лебеди», «Волк во рву», Эстафеты.	1
48	Лиса и куры», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1
Раздел VI Подвижные игры с элементами баскетбола 16 ч		
49	Техника безопасности. Игры на основе баскетбола: «Мяч в корзину», «Мяч в центр», «Бросай, поймай».	1
50	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	1
51	Пища и питательные вещества.	1
52	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Попади в обруч»	1
53	Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
54	Вода и питьевой режим.	1
55	Бросок мяча снизу в щит. Игра «Мяч в корзину», «Мяч в обруч»	1
56	Подвижные игры на основе баскетбола	1
57	Подвижные игры на основе баскетбола	1
58	Подвижные игры на основе баскетбола	1
59	Подвижные игры на основе баскетбола	1
60	Подвижные игры на основе баскетбола	1
61	Подвижные игры на основе баскетбола	1

62	Подвижные игры на основе баскетбола	1
63	Спортивная одежда и обувь	1
64	Подвижные игры на основе баскетбола	1
Раздел VII Подвижные игры 13 ч		
65	Подвижные игры: «Пустое место», «Вызов номеров», «Прыгающие воробушки».	2
66		
67	Игры: «Белые медведи», «К своим флажкам», «Совушка», «Гуси-лебеди»	1
68	«Зайцы в огороде», «Удочка», «Воробьи, вороны», «Третий, лишний».	2
69	Эстафеты.	
70	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	2
71		
72	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1
73	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1
74	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	1
75	«Обгони мяч»	1
76	«Обгони мяч»	2
77		
Лёгкая атлетика (21 ч)		
78	Бег 3мин. Бег-50м; ходьба100м	1
79	Равномерный бег 3мин. Бег50м; ходьба-100м. Игра «Третий лишний».	1
80	Бег 4мин. Бег-50м; ходьба100м.	1
81	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30сек.	1
82	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба100м. Игра «Гуси-лебеди».	1
83	Чередование бега с ходьбой до 5мин. Бег-60м; ходьба100м	1
84	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба100м. «Пустое место».	1
85	Бег-60м; ходьба-100м. Игра «Вызов номеров».	2
86		
87	Бег 2мин. Бег- 60м; Ходьба – 100м; Игра «к своим флажкам»	2
88		
89	Бег 2мин. Чередование бега60м; с ходьбой-100м. Игра «Совушка».	1
90	Тестирование бега на 1000м. Дыхательная гимнастика.	1
91	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30,60м. Понятия: «старт», «финиш», «короткая дистанция».	1
92	Бег 2мин. Бег- 60м; Ходьба – 100м; Игра «к своим флажкам»	1
93	Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с разбега	1
94	Эстафетный бег. Бег к мячам.	1
95	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Жмурки». Правила поведения на уроках.	1
96	Бег с ускорением 30м,60м. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция», «шеренга», «колонна».	1
97	Тестирование бега 30м. Игра «Караси и щука».	1
98	Ходьба через препятствие. Челночный бег. Понятия: «эстафета», «старт», «финиш», «челночный бег».	1
99	Тестирование челночного бега 3x10м. Игра «Пустое место». Питьевой режим.	1

Тематическое планирование
2 класс 102 часа

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
Раздел I Легкая атлетика (22ч)		
1	Техника безопасности. Разновидности ходьбы, бега. Понятие «физическая культура».	1
2	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30,60м. Понятия: «старт», «финиш», «короткая дистанция».	1
3.	Тестирование бега 30м. Характеристика физического качества быстроты.	1
4.	Челночный бег. Бег с препятствиями. Понятие «челночный бег». Игра «Караси щука».	1
5.	Тестирование челночного бега 3x10м. Игры: «Белые медведи», «Совушка»	1
6.	Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с высоты до 40см. Игра «К своим флажкам».	1
7.	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
8.	Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты и игры с прыжками.	1
9.	Метание мяча в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 4-5м. Игра «Кто дальше бросит?».	1
10	Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Защита укрепления».	1
11	Метание мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». Влияние физической культуры на укрепление здоровья. Проект.	1
12	Бег 3мин. с преодолением препятствий. Бег-50м; ходьба100м. Режим дня.	1
13	Бег 3мин. по пересеченной местности. Бег-50м; ходьба100м. Игра «Третий лишний».	1
14	Бег 3мин. Чередование бега50м, с ходьбой-100м. Игра «Гуси-лебеди»	1
15	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба90м. Понятие «длинная дистанция». Игра «Пятнашки».	1
16	Чередование бега 3мин. Бег60м; ходьба-100м. Игра «У медведя во бору».	1
17	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба100м. Приемы измерения пульса.	1
18	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба100м. Символика Олимпийских игр	1
19	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба100м. Игры: «Пятнашки», «Совушка».	1
20	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба90м. Игра «Пустое место».	1
21	Бег 3мин. в равномерном темпе. Бег-60м; ходьба-90м.	1
22	Тестирование бега на 100м. Игра «Совушка»	1
Раздел III Подвижные игры (11ч)		
23	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
24	Игры: «Караси и щука», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Кошки-мышки». Эстафеты с предметами.	1
25	«Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Третий-лишний», «Кошки-	1

	мышки». Эстафеты с предметами.	
26	«Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Мяч соседу», «Мяч в центр», Эстафеты	1
27	«Веревочка под ногами», «Вызов номеров», «Совушка». Эстафеты с мячами	1
28	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1
29	«Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Гуси-лебеди»	1
30	«Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Гуси-лебеди»	1
31	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Пустое место».	1
32	«Веревочка под ногами», «Кошки-мышки», «Вызов номеров», «Совушка». Эстафеты.	1
33	Что такое физическая культура.	1
Раздел IV Гимнастика (18 ч)		
34	Техника безопасности. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игры: «Запрещенное движение».	1
35	Группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе, на спине. Игра «Светофор».	1
36	Возникновение Физической Культуры У Древних Людей (проект)	1
37	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра «Охотники и утки».	1
38	Кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Фигуры», «Белые медведи».	1
39	Личная гигиена.	1
40	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра «Веревочка под ногами».	1
41	Контрольное выполнение акробатических упражнений: перекаты, кувырки, стойка на лопатках согнув ноги. Игры	1
42	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Змейка»	1
43	Вис стоя и лежа. Строевые упражнения. Игра «Слушай сигнал». Правила личной гигиены.	1
44	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1
45	Игра «Иголочка и ниточка»	1
46	Тестирование подтягивания на высокой, низкой перекладине. Игра «Выше ноги от земли»	1
47	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1
48	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Игры.	1
49	Лазание по скамейке в упоре присев, стоя на коленях	1
50	Группировка. Перекаты в группировке.	1
Раздел V Подвижные игры (4 ч)		
51	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белый медведь», «Гуси-лебеди», «Салки». Эстафеты.	2
52		
53	«Караси и щука», «Гуси -лебеди», «Пустое место», «Кошки –	1

	мышки». Эстафеты.	
54	«Лиса и куры», «У медведя во бору», «Мяч соседу», «Мяч в центр». Эстафеты.	1
Раздел VI Подвижные игры с элементами баскетбола. (16 ч)		
55	Техника безопасности. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Точный расчет», «Мяч в корзину». Эстафеты с мячами.	1
56	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1
57	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
58	Ловля, передача, бросок. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра «Мяч в центр», «Мяч соседу»	1
59	Ведение мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
60	Возникновение первых соревнований	1
61	Игры, эстафеты с баскетбольными мячами. Возможные травмы на занятиях.	1
62	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Игры: «Мяч в корзину», «Попади в мяч».	1
63	Измерение показателей физического развития.	1
64	Зарождение Олимпийских игр.	1
65	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1
66	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись!»	1
67	Современные олимпийские игры.	1
68	Ведение мяча. Передача мяча	1
69	Ведение мяча. Передача мяча	1
70	Что такое физическая культура.	1
Раздел VII Подвижные игры (8ч)		
71	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1
72	«Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Гуси-лебеди»	1
73	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Пустое место».	1
74	«Веревочка под ногами», «Кошки-мышки», «Вызов номеров», «Совушка». Эстафеты.	1
75	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
76	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
77	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
78	Эстафета с ведением мяча.	1
Раздел VIII. Лёгкая атлетика (23 ч)		
79	Бег 3 мин. С преодолением препятствий. Бег -50м; ходьба- 100м. органов пищеварения	1
80	Бег 2мин. по пересеченной местности. Бег-50м; ходьба100м. Игра «Третий лишний».	1

81	Тестирования подъема туловища из положения, лежа за 30сек. Игры: «Воробьи вороны»	1
82	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба90м. Понятие «длинная дистанция». Игра «Пятнашки».	1
83	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба-100м. Игра «У медведя во бору».	1
84	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба100м. Значение физкультминуток для профилактики утомления.	1
85	Бег 6мин. Бег -60м; Ходьба- 100м.	1
86	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба100м. Игры: «Пятнашки», «Совушка».	1
87	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба90м. Игра «Пустое место».	1
88	Бег 3 мин в равномерном темпе. Бег-60м, ходьба-100м. Игра «запрещенное движение»	1
89	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба-100м. Игра «У медведя во бору».	1
90	Метание мяча в горизонтальную цель 2х2. Игра «Кто дальше бросит	1
91	Метание мяча в горизонтальную цель 2х2. Игра «Кто дальше бросит?».	1
92	Метание мяча в горизонтальную цель 2х2. Игра «Кто дальше бросит?».	1
93	Игры по выбору обучающихся с помощью занятий физическими упражнениями.	1
94	Разновидности ходьбы и бега. Влияние физической культуры на развитие человека.	1
95	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30,60м. Понятия: «старт», «финиш», «короткая дистанция».	1
96	Тестирование бега 30м. Правила соревнований в беге.	1
97	Челночный бег. Бег с препятствиями. Понятие «челночный бег». Игра «Караси щука».	1
98	Тестирование челночного бега 3х10м. Игры: «Белые медведи», «Совушка»	1
99	Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с высоты до 40см. Игра «К своим флажкам».	1
100	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»	1
101	Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты и игры с прыжками.	1
102	<i>Итоговая предметная диагностическая работа</i>	1

Тематическое планирование

3 класс 102 часа

№	Наименование разделов, тем.	Кол-во часов
Раздел I Легкая атлетика (22ч)		
1	Техника безопасности. Организационно-методические указания на уроках физической культуры.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1
5.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1

6.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
7.	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
8.	Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты и игры с прыжками.	1
9.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
10	Тестирование прыжка в длину с места.	1
11	Метание мяча на дальность. Влияние физической культуры на укрепление здоровья. Проект.	1
12	Тестирование виса на время.	1
13	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
14	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
15	Прыжки в высоту	1
16	Чередование бега 2мин. Бег60м; ходьба-100м. Игра «У медведя во бору».	1
17	Беговые упражнения.	1
18	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
19	Тестирование челночного бега 3x10м.	1
20	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1
21	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1
22	Тестирование бега на 300м. Игра «Совушка».	1
Раздел III Подвижные игры (11ч)		
23	Техника безопасности. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
24	Игры: «Караси и щука», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Кошки-мышки». Эстафеты с предметами.	1
25	«Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Третий-лишний», «Кошки-мышки». Эстафеты с предметами.	1
26	«Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Мяч соседу», «Мяч в центр», Эстафеты	1
27	«Веревочка под ногами», «Вызов номеров», «Совушка». Эстафеты с мячами.	1
28	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1
29	«Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Гуси-лебеди»	1
30	«Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Гуси-лебеди»	1
31	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Пустое место».	1
32	«Веревочка под ногами», «Кошки-мышки», «Вызов номеров», «Совушка». Эстафеты.	1
33	Что такое физическая культура.	1
Раздел IV Гимнастика (18 ч)		
34	Техника безопасности. Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1
35	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1
36	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической	1

	скамейке парами.	
37	Прыжки через скакалку.	1
38	Кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Фигуры», «Белые медведи».	1
39	Построение в круг на вытянутые руки.	1
40	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра «Веровочка под ногами».	1
41	Контрольное выполнение акробатических упражнений: перекаты, кувырки, стойка на лопатках согнув ноги.	1
42	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Змейка»	1
43	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие.	1
44	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1
45	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	1
46	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1
47	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1
48	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Игры.	1
49	Лазание по скамейке в упоре присев, стоя на коленях	1
50	Группировка. Перекаты в группировке.	1
Раздел V Подвижные игры (3 ч)		
51	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белый медведь», «Гуси-лебеди», «Салки». Эстафеты.	1
52	«Караси и щука», «Гуси -лебеди», «Пустое место», «Кошки – мышки». Эстафеты.	1
53	«Лиса и куры», «У медведя во бору», «Мяч соседу», «Мяч в центр». Эстафеты.	1
Раздел VI Подвижные игры с элементами баскетбола. (16 ч)		
54	Инструктаж по Т/Б Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
55	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
56	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	1
57	Ловля, передача, бросок. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра «Мяч в центр», «Мяч соседу».	1
58	Ведение мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
59	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1
60	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
61	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П/И «Передал -садись».	1
62	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
63	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
64	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1
65	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись!»	1
66	Современные олимпийские игры.	1
67	Ведение мяча. Передача мяча	1

68	Ведение мяча. Передача мяча	1
69	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	1
Раздел VII Подвижные игры и эстафеты. (8ч)		
70	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1
71	«Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Гуси-лебеди»	1
72	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Пустое место».	1
73	«Веревочка под ногами», «Кошки-мышки», «Вызов номеров», «Совушка». Эстафеты.	1
74	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1
75	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
76	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
77	Эстафета с ведением мяча.	1
Раздел VIII. Лёгкая атлетика (23 ч)		
78	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
79	Бег 3мин. по пересеченной местности. Бег-60м; ходьба100м. Игра	2
80	«Третий лишний».	
81	Тестирования подъема туловища из положения, лежа за 30сек. Игры: «Воробьи вороны»	1
82	Бег-60м; ходьба90м. Понятие «длинная дистанция». Игра «Пятнашки».	1
83	Бег-60м; ходьба-100м.	1
84	Бег-60м; ходьба100м. Значение физкультминуток для профилактики утомления.	1
85	Бег -60м; Ходьба- 100м.	1
86	Бег-60м; ходьба100м Пятнашки», «. Игры: «Совушка».	1
87	Бег-60м; ходьба90м. Игра «Пустое место».	1
88	Бег-60м, ходьба-100м. Игра «запрещенное движение»	1
89	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба-100м. Игра «У медведя во бору».	1
90	Игра «Кто дальше бросит	1
91	Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд.	1
92	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	1
93	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
94	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».	1
95	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30,60м. Понятия: «старт», «финиш», «короткая дистанция».	1
96	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики воробушки».	1
97	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1

98	Бег на 500 м в умеренном темпе и «Так и так».	1
99	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с высоты до 40см. Игра «К своим флажкам».	1
100	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»	1
101	Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты и игры с прыжками.	1
102	<i>Итоговая предметная диагностическая работа</i>	1

Тематическое планирование

4 класс 102 часа

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
Раздел I Легкая атлетика (22ч)		
1	Техника безопасности. Разновидности ходьбы, бега. Понятие «физическая культура».	1
2	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30,60м. Понятия: «старт», «финиш», «короткая дистанция».	1
3.	Тестирование бега 30м. Характеристика физического качества быстроты.	1
4.	Челночный бег. Бег с препятствиями. Понятие «челночный бег». Игра «Караси щука».	1
5.	Тестирование челночного бега 3x10м. Игры: «Белые медведи», «Совушка»	1
6.	Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с высоты до 40см. Игра «К своим флажкам».	1
7.	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
8.	Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты и игры с прыжками. Проект.	1
9.	Метание мяча в горизонтальную цель (2x2) с расстояния 4-5м. Игра «Кто дальше бросит?».	1
10	Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Защита укрепления».	1
11	Метание мяча на дальность. Игра «Попади в мяч». Влияние физической культуры на укрепление здоровья.	1
12	Бег 3мин. с преодолением препятствий. Бег-50м; ходьба100м. Режим дня.	1
13	Бег 3мин. по пересеченной местности. Бег-50м; ходьба100м. Игра «Третий лишний».	1
14	Бег 3мин. Чередование бега50м, с ходьбой-100м. Игра «Гуси-лебеди»	1
15	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба90м. Понятие «длинная дистанция». Игра «Пятнашки».	1
16	Чередование бега 3мин. Бег60м; ходьба-100м. Игра «У медведя во бору».	1
17	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба100м. Приемы измерения пульса.	1
18	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба100м. Символика Олимпийских игр	1
19	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба100м. Игры: «Пятнашки», «Совушка».	1
20	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба90м. Игра «Пустое место».	1
21	Бег 3мин. в равномерном темпе. Бег-60м; ходьба-90м.	1
22	Тестирование бега на 100м. Игра «Совушка».	1
Раздел III Подвижные игры (11ч)		

23	Техника безопасности. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Белые медведи», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
24	Игры: «Караси и щука», «Гуси-лебеди», «Пустое место», «Кошки-мышки». Эстафеты с предметами.	1
25	«Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Третий-лишний», «Кошки-мышки». Эстафеты с предметами.	1
26	«Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Мяч соседу», «Мяч в центр», Эстафеты	1
27	«Веревочка под ногами», «Вызов номеров», «Совушка». Эстафеты с мячам	1
28	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1
29	«Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Гуси-лебеди»	1
30	«Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Гуси-лебеди»	1
31	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Пустое место».	1
32	«Веревочка под ногами», «Кошки-мышки», «Вызов номеров», «Совушка». Эстафеты.	1
33	Что такое физическая культура.	1
Раздел IV Гимнастика (27 ч)		
34	Техника безопасности. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игры: «Запрещенное движение».	1
35	Группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе, на спине. Игра «Светофор».	1
36	Возникновение Физической Культуры У Древних Людей	1
37	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Игра «Охотники и утки».	1
38	Кувырок вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Фигуры», «Белые медведи».	1
39	Личная гигиена.	1
40	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра «Веревочка под ногами».	1
41	Контрольное выполнение акробатических упражнений: перекаты, кувырки, стойка на лопатках согнув ноги. Игры	1
42	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Змейка»	1
43	Вис стоя и лежа. Строевые упражнения. Игра «Слушай сигнал». Правила личной гигиены.	1
44	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1
45	Игра «Иголочка и ниточка»	1
46	Тестирование подтягивания на высокой, низкой перекладине. Игра «Выше ноги от земли»	1
47	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1
48	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Игры.	1
49	Лазание по скамейке в упоре присев, стоя на коленях	1
50	Группировка. Перекаты в группировке.	1
Раздел V Подвижные игры (3 ч)		

(15ч)		
79	Бег 3 мин. С преодолением препятствий. Бег -50м; ходьба- 100м.	1
80	Бег 3мин. по пересеченной местности. Бег-50м; ходьба100м. Игра «Третий лишний».	1
81	Тестирования подъема туловища из положения, лежа за 30сек. Игры: «Воробьи вороны»	1
82	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба90м. Понятие «длинная дистанция». Игра «Пятнашки».	1
83	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба-100м. Игра «У медведя во бору».	1
84	Бег 2мин. Бег-60м; ходьба100м. Значение физкультминутки для профилактики утомления.	1
85	Бег 3мин. Бег -60м; Ходьба- 100м.	1
86	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба100м. Игры: «Пятнашки», «Совушка».	1
87	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба90м. Игра «Пустое место».	1
88	Бег 3 мин в равномерном темпе. Бег-60м, ходьба-100м. Игра «запрещенное движение»	1
89	Бег 3мин. Бег-60м; ходьба-100м. Игра «У медведя во бору».	1
90	Метание мяча в горизонтальную цель 2х2. Игра «Кто дальше бросит	1
91	Метание мяча в горизонтальную цель 2х2. Игра «Кто дальше бросит?».	1
92	Метание мяча в горизонтальную цель 2х2. Игра «Кто дальше бросит?».	1
93	Игры по выбору обучающихся с помощью занятий физическими упражнениями.	1
Раздел IX Легкая атлетика 8 ч		
Ходьба и бег 5 ч		
94	Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Влияние физической культуры на развитие человека.	1
95	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30,60м. Понятия: «старт», «финиш», «короткая дистанция».	1
96	Тестирование бега 30м. Правила соревнований в беге.	1
97	Челночный бег. Бег с препятствиями. Понятие «челночный бег». Игра «Караси щука».	1
98	Тестирование челночного бега 3х10м. Игры: «Белые медведи», «Совушка»	1
Прыжки 3ч		
99	Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с высоты до 40см. Игра «К своим флажкам».	1
100	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде»	1
101	Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты и игры с прыжками.	1
102	<i>Итоговая предметная диагностическая работа</i>	1