

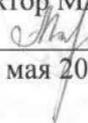
**Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»**  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Средняя общеобразовательная школа № 18»**  
(*МАОУ «СОШ №18»*)  
«18 №-а Шӧр школа» муниципальной асьюралана велӧдан учреждение

Рассмотрено  
на школьном методическом совете

МАОУ «СОШ № 18»  
протокол №5  
От 30.05.2017

«Утверждаю»

директор МАОУ «СОШ № 18»

 О.К. Мартакова  
«30» мая 2017 г.

РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СЛЕПЫХ  
УЧАЩИХСЯ (ВАРИАНТ 3.1.)  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(Срок реализации 4 года)

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) учащихся с ОВЗ с учетом Примерной адаптированной основной образовательной программы (АООП НОО) начального общего образования для учащихся с ОВЗ (вариант 3.1).

Составитель: Курочкина И.Н.

Сыктывкар  
2017

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009г. №373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» в редакции от 31.12.2015г. № 1576;
- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования учащихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФГОС НОО учащихся с ОВЗ), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. №26);

### с учетом:

- примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся с ОВЗ (вариант 3.1.). (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- АООП НОО МАОУ «СОШ №18» (вариант 3.1.)

### на основе:

- Примерной программы учебных предметов;
- Комплекта примерных рабочих программ для 1 класса по отдельным учебным предметам и коррекционным курсом для слепых учащихся (ФГОС)

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

Программа разработана с учетом индивидуально-ориентированного педагогического воздействия, обеспечивающего удовлетворение образовательных потребностей слепых детей, способствующего интеграции в образовательном учреждении учащихся и освоение ими основной образовательной программы начального общего образования.

### **Цели коррекционно-развивающей работы**

- создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение получения качественного начального общего образования слепыми обучающимися в пролонгированные сроки, по итоговым достижениям полностью соответствующим требованиям к результатам освоения, определенным ФГОС НОО, с учетом особых образовательных потребностей учащихся данной категории;

- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с глубокими нарушениями зрения;
- воспитание гармонически развитого ребенка.

**Достижение поставленных целей** при реализации адаптивной основной образовательной программы начального общего образования **предусматривает решение следующих основных задач:**

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение планируемых результатов по освоению слепыми учащимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями;
- достижение планируемых результатов освоения АООП НОО слепыми учащимися;
- развитие личности слепых обучающихся в их индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления ими возможных трудностей сенсорно-перцептивного, коммуникативного, двигательного, личностного развития, обусловленных негативным влиянием патогенного фактора, их успешной социальной адаптации и интеграции;
- осуществление коррекционной работы, обеспечивающей минимизацию негативного влияния особенностей познавательной деятельности слепых на освоение ими АООП НОО, сохранение и поддержание их физического и психического здоровья, профилактику и коррекцию вторичных нарушений, оптимизацию социальной адаптации и интеграции;
- выявление и развитие способностей слепых обучающихся, в том числе одарённых детей, через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности;
- организация физкультурно-оздоровительной деятельности;
- участие слепых обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
- предоставление слепым учащимся возможности накопления двигательного опыта самостоятельности и активности в реализации освоенных умений в урочной и внеурочной деятельности;
- включение слепых учащихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Курс «Физическая культура» является неотъемлемой частью образовательного процесса слепых обучающихся, т.к. является основополагающим не только для формирования жизненно важных двигательных умений, но и необходимой для успешной интеграции в общество нормально видящих сверстников.

Решение выше перечисленных задач и создание коррекционно-развивающей среды обучения в процессе физического воспитания, обеспечивает благоприятные условия для компенсации зрительной недостаточности и коррекции двигательных нарушений, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности детей, переноса сформированных двигательных умений и навыков в повседневную жизнедеятельность.

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей слепых обучающихся адаптированная программа «**Физическая культура**» имеет следующие особенности, заключающиеся в:

### **1. постановке коррекционных задач:**

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, опираясь на сохраненные анализаторы и остаточное зрение (при его наличии);

- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации слепых детей.

## **2. применении специальных методов, используемых в процессе обучения двигательным действиям:**

- словесный метод обучения (подробное объяснение, разъяснение, исправление ошибок, комментирование, словесное стимулирование, поощрения и пр.);
- метод наглядности (наглядный материал должен быть доступен как для зрительного (при наличии остаточного зрения), так и для осязательного восприятия);
- метод показа («контактный» метод обучения используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства боязни пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

В выборе и применении методов и приемов обучения двигательным действиям приоритетное место отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие моторики детей с глубокими нарушениями зрения.

## **3. коррекционной направленности урока:**

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроке;
- расстановка учащихся на уроке, с учетом зрительных диагнозов каждого ученика (в спортивном зале, на спортивной площадке в зависимости от положения солнца);
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, обусловленной зрительной депривацией;
- формирование умений ориентироваться в пространстве спортивного зала с опорой на сохранные анализаторы;

### **1. Требованиях к организации образовательного пространства:**

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые обучающиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала (не менее 600 люкс);
- соблюдение необходимого для слепого обучающегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);
- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций, обучающихся с остаточным зрением (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и пр.) Предупреждение прямого направления света на глаза ребенка (например, если ребенок лежит на матрасе, в этом месте зала следует погасить свет);
- использование в учебном процессе осязательных, звуковых, обонятельных и др. ориентиров;
- акцентировать внимание на формировании чувства теплопроводности (например, батарея, гимнастическая стенка – излучают тепло, а зеркало, стекло – холод) с целью определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивном зале;
- учет противопоказаний к применению физических упражнений при некоторых заболеваниях;
- использование инвентаря цветовой гаммы, рекомендуемой тифлопедагогикой (насыщенные красный, желтый, оранжевый, зеленый);

– осуществлять контроль за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока и во внеурочное время.

*При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:*

– предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с глубокими нарушениями зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры;

– наглядные пособия предъявлять с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, контрастность, яркость, статическое положение, доступность как для зрительного (при остаточном зрении), так и осязательного восприятия предметов, действий и т.п.);

– комментировать восприятие наглядности (называть цвет, размер, форму, положение в пространстве, взаиморасположение объектов). Особое внимание следует обращать на охрану остаточного зрения учащихся в процессе занятий физическими упражнениями.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения врача педиатра.

В целях повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями рекомендуется проведение занятий в игровой форме.

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

На обучение физической культуре выделяются часы учебного плана из расчёта 3 ч в неделю в 1 классе — 99 ч, во 2-3 классах- 102 часа, 2 часа в неделю в 4 классе – 68 часов. Общее количество часов составляет – 371 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В четвертом классе третий час физкультуры компенсируется занятиями коррекционно-развивающего курса «Ритмика».

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

На уровне начального общего образования личностные, метапредметные и предметные результаты будут формироваться следующим образом:

### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 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 способы взаимодействия и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, подвижных и спортивных игр при общении со сверстниками и взрослыми;
- переносить сформированные двигательные умения и навыки в повседневную жизнедеятельность.

### **Предметные результаты:**

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий;
- доброжелательно и уважительно относиться к одноклассникам при объяснении ошибок и способах их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности, бережно обращаться с инвентарем;
- взаимодействовать с одноклассниками, соблюдая принятые в обществе правила поведения, участия в подвижных играх;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы этого действия.

## 6. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре»**, **«Способы двигательной деятельности»** и **«Физическое совершенствование»**.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» «Плавание».

Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры», «Плавание».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и

спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

### Распределение учебного времени по разделам программы и классам

№ п/п	Вид программного материала	Класс				Кол-во часов (уроков)
		1	2	3	4	
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока (3ч.)				
2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока (3ч.)				
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	+	+	+	+	
4	Спортивно оздоровительная деятельность.	+	+	+	+	
5	Гимнастика с основами акробатики	21	19	19	10	
6	Легкая атлетика	24	19	19	10	
7	Лыжные гонки	18	18	18	9	
8	Подвижные игры	24	16	16	9	
9	Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол		5 5 5	6 6 6	6 6 6	
10	Плавание	6	6	6	6	
10	Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	
11	Развитие физических качеств	+	+	+	+	
	<b>Всего часов</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>371</b>

**7. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
1 класс (99ч.)**

Название раздела, тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
<p><b>Раздел № 1. Знания о физической культуре.</b> 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. Возникновение физической культуры у древних людей. Режим дня и личная гигиена. История физкультурного комплекса ГТО.</p>	<p align="center"><b>3ч.</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b></p>	<p>Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. История физкультурного комплекса ГТО</p>
<p><b>Раздел №2. Способы физкультурной деятельности.</b> Составление режима дня. Что такое закаливание. Правила для самостоятельного закаливания организма. 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 и физкультминутки).</p>	<p align="center"><b>3ч.</b>  <b>1</b>  <b>1</b>          <b>1</b></p>	<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки</p>
<p><b>Раздел №3. Физическое совершенствование.</b> <b>Легкая атлетика</b> Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;</p>	<p align="center"><b>24ч.</b>  <b>6</b>  <b>6</b>  <b>4</b>  <b>4</b>  <b>4</b></p>	<p>Слушать, запоминать и принимать полученные знания о технике безопасности на уроках физической культуры. выполнять элементы построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Применять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы. Выполнять технику челночного бега. Выполнять элементы</p>

<p>запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Челночный бег 3х10м</p>		<p>построений и перестроений в колонне, в шеренге, в том числе при движении. Выполнять основные способы передвижения, правила бега по дорожкам. Использовать различные способы бега, ходьбы. Выполнять технику челночного бега. Контролировать дыхание во время бега. Иметь представления о способах метания мяча в цель. Выполнять технику метания мяча в цель. Правильно выполнять основные движения в метании, выполнять основные движения в беге, в прыжках в длину. Бегать со средней скоростью. Правильно выполнять приземление. Выполнять технику прыжка. выполнять технику прыжка. Иметь представление о разновидностях прыжковых упражнений, о максимальном толчке. Учиться работать командой. Уважать мнение других учащихся. Помогать друг другу в различных ситуациях. Взаимопомощь Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, правильно выполнять основные движения.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b> На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»</p>	<p><b>24ч.</b></p>	<p>Владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе учебных заданий и подвижных игр. Правильно выполнять основные движения в передачи и ловли мяча. Бегать с максимальной скоростью. Правильное выполнение основных движений в прыжках, правильно приземляться на две ноги.</p>

<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  <b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  <b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	<p><b>21ч.</b>  <b>1</b>    <b>10</b>    <b>10</b></p>	<p>Правильно выполнять команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; применять правила поведения в гимнастическом зале. Лазание на гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, приставными шагами. правильно выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Сохранять равновесие. Правильно выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять упражнения на развитие гибкости. Эстетически красиво выполнять акробатические элементы. Правильно выполнять движения на гимнастической стенке. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>
<p><b>Лыжные гонки</b>  <b>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий.</b>  <b>Организующие команды и приемы:</b> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  <b>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.</b>  <b>Повороты переступанием на месте.</b>  <b>Спуски в основной стойке.</b>  <b>Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.</b></p>	<p><b>18ч</b></p>	<p>Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, правильно подбирать инвентарь для занятий. Правильно выполнять строевые упражнения. Соблюдать правила безопасности. Выполнять ступающий шаг без палок. Научиться передвигаться на лыжах. Выполнять повороты на лыжах переступанием, приставной шаг влево- вправо, передвигаться скользящим шагом, без палок. Выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Правильно передвигаться ступающим шагом при подъеме на склон. Соблюдать технику спуска со склона в низкой</p>

		стойке. Сохранять равновесие при спуске. применять основы изученных лыжных ходов. Правильно передвигаться скользящим шагом, без палок. выполнять повороты и перестроения на лыжах на месте и в движении. Закрепить полученные навыки передвижения на лыжах. Правильно выполнять отталкивание руками при попеременном двухшажном ходе
<b>Плавание</b> Техника безопасности на воде; правильно задерживать дыхание над водой и под водой стоя на месте; держаться на воде с помощью и без; упражнения на закаливание организма.	<b>6 ч.</b>	Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше так и на воде. Выполнять команды учителя, правильно дышать под водой и на воде. Самостоятельно выполнять упражнения на закаливание организма, следить за гигиеной.

### 2 класс (102 ч)

Название раздела, темы урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Раздел № 1. Знания о физической культуре.</b> Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Как и почему появился ГТО. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.	<b>3ч.</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	Слушать, запоминать и принимать полученные знания о истории физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).Использовать знания влияния занятий физической культурой на физическое развитие и физическую подготовленность человека, на укрепление здоровья человека.
<b>Раздел №2. Способы физкультурной деятельности.</b> Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Правила составления и выполнения зарядки. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие,	<b>3ч.</b> <b>1</b> <b>1</b>	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

<p>совершенствующих точность броска малого мяча. Занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.</p>	<p>1</p>	
<p><b>Раздел №3 Спортивно оздоровительная деятельность</b> <b>Легкая атлетика</b> Бег: бег с максимальной скоростью до 60м, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега разбегу, сочетание движения (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление; прыжки со скакалкой.</p>	<p>24 ч. 8 1 4 4 1 4 2</p>	<p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью до 60м. Правильно выполнять основные движения в прыжках. понятие короткая дистанция. Правильно бегать в равномерном темпе до 10 минут; челночный бег 3x10м. Выполнять разбег в прыжке в высоту, сочетание движения (толчок, взмах руками и движение маховой ноги) положение тела при переходе через планку и правильное приземление. Работа рук и ног при метании. Правильно выполнять основные движения в прыжках. Выполнять основные виды ходьбы Выполнять стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений;</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b> На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуды – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними</p>	<p>16ч.</p>	<p>Играть в подвижные игры на основе гимнастики, легкой атлетики, лыж. На основе спортивных игр: Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. Играть в мини-баскетбол, пионербол.</p>



<p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p><b>Волейбол:</b> подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>	<p>5</p> <p>5</p>	<p>Выполнять комплекс упражнений на основе баскетбола: передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений на основе волейбола: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.</p>
<p><b>Плавание</b> Техника безопасности на воде; правильно задерживать дыхание над водой и под водой стоя на месте; держаться на воде с помощью и без; упражнения на закаливание организма, прыгать в воду сгруппировавшись.</p>	<p>6 ч.</p>	<p>Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше так и на воде. Выполнять команды учителя, правильно дышать под водой и на воде; прыгать в воду разученным способом. Самостоятельно выполнять упражнения на закаливание организма, следить за гигиеной.</p>

**Зкласс (102 ч)**

<p align="center"><b>Название раздела, темы урока</b></p>	<p align="center"><b>Количество часов</b></p>	<p align="center"><b>Основные виды учебной деятельности</b></p>
<p><b>Раздел № 1. Знания о физической культуре.</b> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. От норм ГТО к олимпийским медалям. Физическая культура у народов Древней Руси. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (обливание, душ).</p>	<p>3ч.</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Знать о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелезание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. От норм ГТО к олимпийским медалям. Физическая культура у народов Древней Руси. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Закаливание организма (обливание, душ).</p>

<p><b>Раздел №2. Способы физкультурной деятельности.</b>  Режим дня. Оздоровительные мероприятия в режиме дня. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).  Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок.</p>	<p><b>3ч.</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b></p>	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений; организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.</p>
<p><b>Раздел №3 Спортивно оздоровительная деятельность</b>  <b>Легкая атлетика</b>  Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.  Бег на короткие и длинные дистанции.  Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».  Высокий старт.  Стартовое ускорение.  Финиширование.  Техника метания мяча. Дальность отскока. Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий.  Челночный бег 3X10 м.</p>	<p><b>18ч.</b>  <b>6</b>  <b>4</b>  <b>3</b>  <b>1</b>  <b>1</b>  <b>3</b>  <b>1</b>  <b>1</b></p>	<p>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. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча.  Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  Метание малого мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b>  На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».  На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  На материале раздела «Лыжная</p>	<p><b>16 ч.</b></p>	<p>Играть в подвижные игры на основе гимнастики, легкой атлетики, лыж. На основе спортивных игр: Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. Играть в мини-баскетбол, пионербол.</p>

подготовка): «Быстрый лыжник», «За мной».		
<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b> Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	<p><b>19ч.</b>  <b>8</b>  <b>11</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Спуски и подъёмы</p>	<p><b>18ч.</b></p>	<p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Спускаться и подниматься в горку разными способами.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол:</b> удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». <b>Баскетбол:</b> специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». <b>Волейбол:</b> прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>	<p><b>17ч.</b>  <b>6</b>  <b>6</b>  <b>6</b></p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;</p>

		подвижные игры на материале баскетбола. Общефизическая подготовка. Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
<b>Плавание</b> Техника безопасности на воде; правильно задерживать дыхание над водой и под водой стоя на месте; держаться на воде с помощью и без; упражнения на закалывание организма, прыгать в воду разными способами; плавать разными видами на воде и под водой.	<b>6 ч.</b>	Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше так и на воде. Выполнять команды учителя, правильно дышать под водой и на воде; прыгать в воду разученным способом. Самостоятельно выполнять упражнения на закалывание организма, следить за гигиеной.

#### 4класс (68 ч)

Название раздела, темы урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
<b>Раздел № 1. Знания о физической культуре.</b> Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Возрождение ГТО сегодня. Основные принципы ГТО. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закалывание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	<b>3ч.</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>1</b>	Знать о физической подготовке и ее связь с развитием основных физических качеств. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, возрождение ГТО сегодня, основные принципы ГТО. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Иметь представление о способах передвижения человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Приобрести знания о понятии физической подготовки.
<b>Раздел №2. Способы физкультурной деятельности.</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Самостоятельные	<b>3ч.</b> <b>1</b>	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, измерять длину и массу тела, организовывать

<p>наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения..</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>проведение совместных подвижных игр. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.</p> <p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Бег на короткие и дальние дистанции.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Стартовое ускорение.</p> <p>Передача эстафетной палочки.</p> <p>Финиширование.</p> <p>Техника метания мяча. Дальность отскока.</p> <p>Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Челночный бег 3X10 м.</p>	<p><b>10ч.</b></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Основные способы передвижения.</p> <p>Бег. Техника бега. Правила бега по дорожкам. Дыхание. Равномерный бег до 4 минут. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Способы метания. Подводящие упражнения. Техника метания мяча. Дальность отскока. Способы метания. Метание в вертикальную цель с 4-5м. Эстафеты. Ходьба на пятках, носках, в полуприседе. Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3X10 м. Скорость, быстрота, реакция. Координация движений. Техника выполнения прыжка в длину с места</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p>	<p><b>9ч.</b></p>	<p>Правила игры. Правила безопасности игры с мячом. Организация и проведение подвижных игр и соревнований во время отдыха на открытом воздухе и в помещении ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами.</p>

<p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».</p> <p>На материале раздела «Льжные гонки»: «Куда укаатишья за два шага».</p>		<p>Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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 «вперед ноги».</p>	<p><b>10</b> <b>9</b></p> <p><b>10</b></p>	<p>Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых качеств. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.</p>
<p><b>Льжи</b></p> <p>Передвижения на льжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски и подъёмы.</p>	<p><b>9 ч.</b></p>	<p>Передвижение на льжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Футбол:</b> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p><b>Баскетбол:</b> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по</p>	<p><b>18ч.</b> <b>6</b> <b>6</b></p>	<p>Игры определяются, исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.</p> <p>Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя</p>

<p>упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p><b>Волейбол:</b> передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».</p>	<p><b>6</b></p>	<p>руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p> <p>Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».</p>
<p><b>Плавание</b></p> <p>Техника безопасности на воде; правильно задерживать дыхание над водой и под водой стоя на месте; держаться на воде с помощью и без; упражнения на закаливание организма, прыгать в воду разными способами; плавать разными видами на воде и под водой; задерживать дыхание под водой</p>	<p><b>6 ч.</b></p>	<p>Соблюдать правила безопасности в бассейне как на суше так и на воде. Выполнять команды учителя, правильно дышать под водой и на воде; прыгать в воду разученным способом, плавать разными видами на воде и под водой; задерживать дыхание под водой.</p>

## 8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№	Наименование средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Перекладина гимнастическая переносная	1 шт.
2	Мяч волейбольный	15 шт.
3	Мяч баскетбольный	15 шт.
4	Мяч футбольный	5 шт.
5	Мячи теннисные	15 шт.
6	Мячи набивные	4 шт.
7	Обручи большие	4 шт.
8	Обручи малые	4 шт.
9	Ракетки бадминтонные	10 шт.
10	Скакалки	10 шт.
11	Маты гимнастические	2 шт.
12	Гимнастические палки	10 шт.
13	Гимнастический козёл	1 шт.
14	Гимнастический мостик	1 шт.
15	Баскетбольное кольцо	1 шт.
16	Аптечка	1 шт.
17	Секундомер	1 шт.

### Список литературы:

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях; Москва: «Просвещение», 2016г.
- «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2015г.
- «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2015г.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2015г.
- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2015г.
- «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2015г.