

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курганская областная школа дистанционного обучения»
(ГБОУ «КОШДО»)

РАССМОТРЕНА
на заседании Управляющего совета
протокол от 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор _____ Н.В. Дерягина
приказ от 30.08.2024 г. № 143

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НОДА
Вариант 6.2
в 1 дополнительный и 1-4 класс
Срок реализации 5 лет**

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024г. №171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования». Рабочая программа предусматривает изучение физической культуры в 1(дополнительный),1-4 классах, ориентирована на учебник В.И. Лях «Физическая культура».

Программа разработана на основе федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА), вариант 6.2 для 1(дополнительный),1-4 класса.

Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

Общая характеристика учебного предмета

Цель образовательной коррекционной работы – стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей, достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Сроки освоения программы: Подготовительный класс; 1-4 класс.

Объем учебного времени:

Подготовительный класс – 99ч (3 ч в неделю; 33 учебные недели с учетом дополнительных каникул),

- 1 класс – 99ч (3 ч в неделю; 33 учебные недели с учетом дополнительных каникул).
- 2 класс – 102 ч (3 ч в неделю; 34 учебные недели);
- 3 класс – 102 ч (3 ч в неделю; 34 учебные недели);
- 4 класс - 102 ч (3 ч в неделю; 34 учебные недели).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Адаптивная физическая культура проводится в форме индивидуального занятия. Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия,

снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоциональной-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

1 (дополнительный) класс

Знания о физической культуре (основы знаний)

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Ориентироваться в понятиях физическая культура.

Знать правила поведения в спортивном зале.

Требования к спортивной форме.

Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.

Правила личной гигиены и режим дня школьника.

Ознакомится с техникой безопасности на уроках.

Формирование общего представления о ФК.

Техника безопасности на уроке физкультуры.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня, и правила его составления и соблюдения.

Учащиеся научатся:

- правилам личной гигиены и режиму дня школьника;
- ознакомятся с техникой безопасности на уроках.

Учащиеся получают возможность научиться:

- применять на практике полученные знания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (профилактические и корригирующие упражнения)

Учащиеся научатся:

- Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.
- Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.
- Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки
- Организационные команды и приемы.
- Основные исходные положения.
- Основные движения головы, рук, ног, туловища.
- Развитие силы, гибкости.
- ОРУ без предметов.
- ОРУ с предметами.
- Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
- Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног.
- Иметь представление об основных видах передвижения ног.
- Иметь представление об основных видах передвижения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять строевые упражнения;
- самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения по команде учителя.

Профилактические и корригирующие упражнения

Учащиеся научатся:

Дыхательная гимнастика.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Развитие координационных способностей.

Упражнения для формирования свода стопы.

Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

ОРУ на развитие гибкости без предметов.

ОРУ с малыми мячами.

ОРУ с гимнастической палкой.

ОРУ для мышц плечевого пояса.

ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.

ОРУ с большими мячами.

ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.

Выполнять упражнения под счет учителя.

Учащиеся получают возможность научиться:

- передвигаться с преодолением препятствий.

Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Основные исходные положения.

Смена исходных положений лежа.

Основные движения из положения лежа, смена направления.

Лазание, перелезание.

Группировка лежа на спине, перекал назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Принимать исходные основные положения.

Упор сидя сзади.

Упор лежа.

Сед, сед на пятках.

Группировка лежа на спине, перекалы в группировке вперед-назад, вправо-влево.

Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).

Висы.

Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Преодоление различных препятствий произвольным способом.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять акробатические упражнения;

- выполнять упражнения в висах;

- преодолевать различные препятствия;

- выполнять упражнения в равновесии.

Легкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Учащиеся научатся:

- знать и применять на практике технику безопасности при метании.

Передвижение в коляске разного типа.

Иметь представление о технике метания малого мяча в различные цели.

Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча.

Метание малого мяча.

Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель.

Учащиеся получают возможность научиться:

- метать мяч на дальность с места;

- метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели;

- передвигаться с преодолением различных препятствий.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Спортивная игра «Бочча».

Иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». Техника броска мяча в бочча.

Уметь удерживать большой мяч.

Уметь выполнять основные движения с мячом.

Иметь представление о передаче мяча различными способами.

Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».

Техника нападения и защиты в игре «напольный теннис».

Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования «Горячий мяч», «Запрещенное движение».

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1 класс

Знания о физической культуре (основы знаний)

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Ориентироваться в понятиях физическая культура.

Знать правила поведения в спортивном зале.

Требования к спортивной форме.

Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.

Правила личной гигиены и режим дня школьника.

Ознакомится с техникой безопасности на уроках.

Формирование общего представления о ФК.

Техника безопасности на уроке физкультуры.

Учащиеся научатся:

- правилам личной гигиены и режиму дня школьника;
- ознакомятся с техникой безопасности на уроках.

Учащиеся получают возможность научиться:

- применять на практике полученные знания.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура

Физкультурно-оздоровительная деятельность (профилактические и корригирующие упражнения)

- Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.
- Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.
- Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Учащиеся научатся:

Организационные команды и приемы.

Основные исходные положения.

Основные движения головы, рук, ног, туловища.

Развитие силы, гибкости.

ОРУ без предметов.

ОРУ с предметами.

Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).

Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног.

Иметь представление об основных видах передвижения ног.

Иметь представление об основных видах передвижения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять строевые упражнения;

- самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения по команде учителя.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Профилактические и корригирующие упражнения

Учащиеся научатся:

Дыхательная гимнастика.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Развитие координационных способностей.

Упражнения для формирования свода стопы.

Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

ОРУ на развитие гибкости без предметов.

ОРУ с маленькими мячами.

ОРУ с гимнастической палкой.

ОРУ для мышц плечевого пояса.

ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.

ОРУ с большими мячами.

ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.

Выполнять упражнения под счет учителя.

Учащиеся получают возможность научиться:

- передвигаться с преодолением препятствий.

Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

Основные исходные положения.

Смена исходных положений лежа.

Основные движения из положения лежа, смена направления.

Лазание, перелезание.

Группировка лежа на спине, перекаат назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Принимать исходные основные положения.

Упор сидя сзади.

Упор лежа.

Сед, сед на пятках.

Группировка лежа на спине, перебаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.

Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).

Висы.

Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Преодоление различных препятствий произвольным способом.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять упражнения в висах;
- преодолевать различные препятствия;
- выполнять упражнения в равновесии.

Легкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Учащиеся научатся:

- знать и применять на практике технику безопасности при метании.

Передвижение в коляске разного типа.

Иметь представление о технике метания малого мяча в различные цели.

Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча.

Метание малого мяча.

Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель.

Учащиеся получают возможность научиться:

- метать мяч на дальность с места;
- метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели;
- передвигаться с преодолением различных препятствий.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Спортивная игра «Бочча».

Иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». Техника броска мяча в бочча.

Уметь удерживать большой мяч.

Уметь выполнять основные движения с мячом.

Иметь представление о передаче мяча различными способами.

Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».

Техника нападения и защиты в игре «напольный теннис».

Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования «Горячий мяч», «Запрещенное движение».

Игры на развитие общей подвижности...

Учащиеся научатся:

- узнавать спортивные игры с мячом.

Учащиеся получают возможность научиться:

- владеть мячом;
- выполнять остановку, передачу и ловлю мяча;
- взаимодействовать с другими учащимися (игроками).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре (основы знаний)

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр древности.

- Ориентироваться в понятиях физическая культура, знать правила поведения в спортивном зале.

- Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.

Требования к спортивной форме.

- Техника безопасности на уроке физкультуры.

- Правила личной гигиены и режим дня школьника.

- Формирование общего представления о ФК.

- Возникновение физической культуры у древних людей.

- Ходьба, бег, лазание, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

- Оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы утренней зарядки и физминутки.

- Подвижные игры во время прогулок, выбор одежды и инвентаря.

Учащиеся научатся:

- правилам личной гигиены и режиму дня школьника;

- ознакомятся с техникой безопасности на уроках.

Учащиеся получают возможность научиться:

- применять на практике полученные знания.

Способы самостоятельной деятельности

- Физическое развитие и его измерение.

- Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

- Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

- Закаливание организма обтиранием.

- Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

- Гимнастика с основами акробатики.

- Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.

- Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.

- Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

- Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.

- Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.

- Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Учащиеся научатся:

Организационные команды и приемы.

Основные исходные положения.

Основные движения головы, рук, ног, туловища.

Развитие силы, гибкости.

ОРУ без предметов.

ОРУ с предметами.

Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).

Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног.

Иметь представление об основных видах передвижения ног.

Иметь представление об основных видах передвижения.

Иметь представление о строевых упражнениях.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять строевые упражнения;

- самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения по команде учителя.

Профилактические и корригирующие упражнения

Учащиеся научатся:

Дыхательная гимнастика.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Развитие координационных способностей.

Упражнения для формирования свода стопы.

Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

ОРУ на развитие гибкости без предметов.

ОРУ с малыми мячами.

ОРУ с гимнастической палкой.

ОРУ для мышц плечевого пояса.

ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.

ОРУ с большими мячами.

ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.

Выполнять упражнения под счет учителя.

Учащиеся получают возможность научиться:

- передвигаться с преодолением препятствий.

Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

Основные исходные положения.

Смена исходных положений лежа.

Основные движения из положения лежа, смена направления.

Лазание, перелезание.

Группировка лежа на спине, перекат назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Принимать исходные основные положения.

Упор сидя сзади.

Упор лежа.

Сед, сед на пятках.

Сед ноги врозь.

Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.

Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).

Висы.

Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Преодоление различных препятствий произвольным способом.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять упражнения в висах;
- преодолевать различные препятствия;
- выполнять упражнения в равновесии.

Легкая атлетика

- Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.
- Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.
- Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.
- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Беговые сложно-координационные упражнения: змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Учащиеся научатся:

- знать и применять на практике технику безопасности при метании.

Передвижение в коляске разного типа.

Иметь представление о технике метания малого мяча в различные цели.

Техника метание малого мяча.

Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча.

Метание малого мяча.

Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель.

Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.

Учащиеся получают возможность научиться:

- метать мяч на дальность с места;
- метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели;
- передвигаться с преодолением различных препятствий.

Лыжная подготовка.

- Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.
- Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Спортивная игра «Бочча».

Иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». Техника броска мяча в бочча.

Уметь удерживать большой мяч.

Уметь выполнять основные движения с мячом.

Иметь представление о передаче мяча различными способами.

Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».

Техника нападения и защиты в игре «напольный теннис».

Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования «Горячий мяч», «Запрещенное движение».

Игры на развитие общей подвижности...

Учащиеся научатся:

- узнавать спортивные игры с мячом.

Учащиеся получают возможность научиться:

- владеть мячом;
- выполнять остановку, передачу и ловлю мяча;

- взаимодействовать с другими учащимися (игроками).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

- Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.

- История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

- Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.

- Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).

- Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.

- Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.

- Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

- Закаливание организма при помощи обливания под душем.

- Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

- Строевые упражнения:

- Упражнения в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

- Передвижения приставным шагом правым и левым боком.

- Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика.

- Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

- Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.

- Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий.

Лыжная подготовка.

- Передвижение одновременным двухшажным ходом.

- Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.

- Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

- Правила поведения в бассейне.

- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде.

Фитнес-аэробика.

- Комплексы общеразвивающих и физических упражнений.

- Изучение техники двигательных действий.
- Выполнение комбинации классической аэробики.
- Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Подвижные и спортивные игры.

- Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.
 - Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.
 - Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.
 - Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.
- Бадминтон: умение выполнять бадминтонные технические упражнения: выпады, начало игры, подача и обмен ударами, отброс слева и справа, плоские удары; умение организовать самостоятельные занятия бадминтоном со сверстниками, подвижные игры с элементами бадминтоном.

Прикладно-ориентированная физическая культура

- Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. - Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

- Из истории развития физической культуры в России.
- Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка.

- Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.
- Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.
- Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.
- Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.
- Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

- Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).
- Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.
- Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

- Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
- Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.
- Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика.

- Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.
- Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.
- Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт,

финиширование.

- Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка.

- Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.
- Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

- Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.
- Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Фитнес-аэробика.

- Комплексы общеразвивающих и физических упражнений.
- Изучение техники двигательных действий.
- Выполнение комбинации классической аэробики.
- Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Подвижные и спортивные игры.

- Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.
- Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий.
- Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.
- Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Бадминтон: умение выполнять бадминтонные технические упражнения: выпады, начало игры, подача и обмен ударами, отброс слева и справа, плоские удары; умение организовать самостоятельные занятия бадминтоном со сверстниками, подвижные игры с элементами бадминтоном.

Прикладно-ориентированная физическая культура

- Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.
- Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по

одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного); исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием; измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями; выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию; демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега; передвигаться на лыжах двухшажным

переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением; организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль: контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности,

контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические и исследовательские действия: сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на

занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания; демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение; выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;^[1]_[SEP] выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося); выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;^[1]_[SEP] выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 (подготовительный) класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

№ п/п	Название основных разделов, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Знания о физической культуре (основы знаний)	2	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Физическое совершенствование			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	36	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	36	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	15	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

	Всего:	99	
--	--------	----	--

1 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

№ п/п	Название основных разделов, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Знания о физической культуре (основы знаний)	2	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
-----	---------------------	---	--

Физическое совершенствование

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	36	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	36	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	15	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
	Всего:	99	

2 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

№ п/п	Название основных разделов, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Знания о физической культуре (основы знаний)	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
-----	-------------------------------------	---	--

Физическое совершенствование

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Знание по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/
-----	-------------------------------	---	---

			https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	27	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	35	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	15	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
	Всего:	102	

3 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

№ п/п	Название основных разделов, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Знания о физической культуре (основы знаний)	2	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Виды физических упражнений используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физкультуры	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка на уроках физкультуры	2	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Физическое совершенствование

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	32	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	6	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	30	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.5	Фитнес-аэробика	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.6	Подвижные игры	17	https://resh.edu.ru/

			https://uchi.ru/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
	Всего:	102	

4 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

№ п/п	Название основных разделов, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Знания о физической культуре (основы знаний) Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	2	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Самостоятельная физическая подготовка.	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи. При их возникновении.	2	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Физическое совершенствование

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	32	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	9	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	21	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.5	Фитнес-аэробика	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.6	Подвижные игры	22	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
	Всего:	102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 (дополнительный) класс

№п/п	Наименование тем, разделов	Кол-во часов
	Знания о физической культуре (2 ч)	
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Требования к спортивной форме. ОРУ без предметов.	1
	Способы самостоятельной деятельности (1ч.)	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. ОРУ без предметов.	1
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
	Оздоровительная физическая культура (3ч)	
4	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. ОРУ без предметов.	1
5	Осанка человека и комплексы упражнений для правильного ее развития. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
6	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
	Спортивно-оздоровительная физическая культура	
	Гимнастика с основами акробатики (18ч)	
7	Правила поведения на уроках гимнастики. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
8	Подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. ОРУ без предметов.	1
9	Физические упражнения для утренней гимнастики. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
10	Физические качества человека. Физические качества: ловкость. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
11	Физические качества человека. Физические качества: гибкость. ОРУ без предметов.	1
12	Упражнения для укрепления осанки. Дыхательная гимнастика.	1
13	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки. Гимнастические упражнения, стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1
14	Составление комплекса утренней зарядки. Упражнения для формирования свода стопы.	1
15	Составление комплекса физкультминутки. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Дыхательная гимнастика.	1
16	Утренняя зарядка в режиме дня школьника. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
	Спортивно-оздоровительная физическая культура (ч)	
17	Правила поведения на уроках гимнастики. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1

18	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Развитие координационных способностей.	1
19	Ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Упражнения с гимнастическим мячом.	1
20	Ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Упражнения с гимнастическим мячом. Дыхательная гимнастика.	1
21	Упражнения с гимнастическим мячом. Дыхательная гимнастика.	1
22	Знать и уметь правильно принимать исходные положения Упражнения для формирования правильной осанки.	1
23	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для формирования свода стопы.	1
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
25	Подвижные игры с мячом.	1
26	Подвижные игры: «Запрещенное движение».	1
27	Подвижные игры: «Горячий мяч».	1
II	Гимнастика с основами акробатики(18 ч)	
28(1)	Упражнения с гимнастической скакалкой. ОРУ со скакалкой.	1
29(2)	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стилизованные гимнастические прыжки.	1
30(3)	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стилизованные гимнастические прыжки. Дыхательная гимнастика.	1
31(4)	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.	1
32(5)	Основные движения из положении лежа, смена направления.	1
33(6)	Основные исходные положения. Основные движения из положении лежа, смена направления.	1
34(7)	Основные движения из положении лежа, смена направления. Ползание. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
35(8)	Основные движения из положении лежа, смена направления. Перелезание. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
36(9)	Основные движения из положении лежа, смена направления. Ползание, перелезание. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
37(10)	Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1
38(11)	Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Дыхательная гимнастика.	1
39(12)	Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1
40(13)	Лазание, ползание. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
41(14)	Лазание, ползание. Принимать исходные основные положения. Упор сидя сзади. Упор лежа.	1
42(15)	Упражнение на дыхание. Принимать исходные основные положения. Упор сидя сзади. Упор лежа.	1
43(16)	Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях.	1

44(17)	Группировка лежа на спине, перекаат назад. Сед, сед на пятках. Сед ноги врозь.	1
45(18)	Группировка лежа на спине, перекааты в группировке вперед-назад, вправо-влево. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
46(19)	Подвижные игры с мячом.	1
47(20)	Игры на развитие общей подвижности: «Солнышко и дождик».	1
48(21)	Игры на развитие общей подвижности: «Море волнуется».	1
III	Лыжная подготовка (3 ч)	1
49(1)	Техника безопасности на уроке физкультуры. Переноска лыж. Основная стойка лыжника. ОРУ без предметов.	1
50(2)	Основная стойка лыжника, техника перемещения на лыжах ступающим шагом. ОРУ без предметов.	1
51(3)	Требования к спортивной форме. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. ОРУ без предметов.	1
	Легкая атлетика (21)	
52(4)	Организационные команды и приемы. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1
53(5)	Основные движения головы, рук, ног, туловища. Дыхательная гимнастика.	1
54(6)	Основные движения головы, рук, ног, туловища. ОРУ без предметов.	1
55(7)	Бег и ходьба с разной скоростью передвижения. Дыхательная гимнастика.	1
56(8)	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с предметами.	1
57(9)	Знакомство с прыжком в длину с места и правилами его выполнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
58(10)	Прыжки вверх из полуприседа на месте. Дыхательная гимнастика.	1
59(11)	Прыжки вверх из полуприседа на месте, с поворотом в правую и левую сторону. Дыхательная гимнастика.	1
60(12)	Прыжки в длину с места в полной координации. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
61(13)	Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	1
62(14)	Разучить фазу разбега с правильным отталкиванием и приземлением. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
63(15)	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
64(16)	Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног. Дыхательная гимнастика.	1
65(17)	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. ОРУ с предметами.	1
66(18)	Иметь представление об основных видах передвижения. ОРУ с предметами.	1
67(19)	Развитие силы, гибкости. ОРУ на развитие гибкости без предметов.	1
68(20)	Разучить технику прыжка в высоту с прямого разбега. ОРУ.	1
69(21)	ОРУ с малыми мячами. Выполнять упражнения под счет учителя.	1
70(22)	Иметь представление о строевых упражнениях. ОРУ с гимнастической палкой.	1
71(23)	ОРУ с гимнастической палкой. Выполнять упражнения под счет	1

	учителя. Дыхательная гимнастика.	
72(24)	Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	1
	Подвижные и спортивные игры(6 ч)	
73(25)	Спортивная игра «Бочча». Иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». Техника броска мяча вбочча.	1
74(26)	Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Иметь представление о передаче мяча различными способами.	1
75(27)	Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Иметь представление о передаче мяча различными способами.	1
76(28)	Техника броска мяча вбочча. Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом.	1
77(29)	Техника броска мяча вбочча. Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом.	1
78(30)	Техника броска мяча вбочча. Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Передача мяча различными способами.	1
IV	Прикладно-ориентировочная физическая культура (3 ч)	1
79(1)	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Развитие основных физических качеств.	1
80(2)	Формирование общего представления о ФК. Развитие силы.	1
81(3)	Развитие ловкости. Развитие гибкости.	1
	Легкая атлетика (15 ч)	
82(4)	В.К. «Мой спортивный уголок». ОРУ для мышц плечевого пояса.	1
83(5)	ОРУ для мышц плечевого пояса. Дыхательная гимнастика.	1
84(6)	Техника метание малого мяча. ОРУ для мышц плечевого пояса.	1
85(7)	ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Организационные команды и приемы.	1
86(8)	Иметь представление о технике метания малого мяча в различные цели.ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	1
87(9)	ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
88(10)	Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча. ОРУ с малыми мячами.	1
89(11)	ОРУ с малыми мячами. Основные движения головы, рук, ног, туловища.	1
90(12)	Метание малого мяча. ОРУ с малыми мячами.	1
91(13)	ОРУ с большими мячами. Дыхательная гимнастика.	1
92(14)	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. ОРУ с большими мячами.	1
93(15)	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. ОРУ с большими мячами.	1
94(16)	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	1
95(17)	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	1
96(18)	ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов	1

	верхних конечностей. Выполнять упражнения под счет учителя.	
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
97(19)	Игры на развитие общей подвижности: «Запрещенное движение».	1
98(20)	Игры на развитие общей подвижности: «Солнышко и дождик».	1
99(21)	Игры с мячом.	1
	Итого:	99

1 класс

№п/п	Наименование тем, разделов	Кол-во часов
	Знания о физической культуре (основы знаний) (2 ч)	
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Требования к спортивной форме. ОРУ без предметов.	1
	Способы самостоятельной деятельности (1ч.)	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. ОРУ без предметов.	1
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
	Оздоровительная физическая культура (3ч)	
4	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. ОРУ без предметов.	1
5	Осанка человека и комплексы упражнений для правильного ее развития. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
6	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
	Спортивно-оздоровительная физическая культура	
	Гимнастика с основами акробатики (18ч)	
7	Правила поведения на уроках гимнастики. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
8	Подбор одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. ОРУ без предметов.	1
9	Физические упражнения для утренней гимнастики. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
10	Физические качества человека. Физические качества: ловкость. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
11	Физические качества человека. Физические качества: гибкость. ОРУ без предметов.	1
12	Упражнения для укрепления осанки. Дыхательная гимнастика.	1
13	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки. Гимнастические упражнения, стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1
14	Составление комплекса утренней зарядки. Упражнения для формирования свода стопы.	1
15	Составление комплекса физкультминутки. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Дыхательная гимнастика.	1
16	Утренняя зарядка в режиме дня школьника. Упражнения для	1

	увеличения подвижности суставов конечностей.	
	Спортивно-оздоровительная физическая культура (ч)	
17	Правила поведения на уроках гимнастики. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
18	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Развитие координационных способностей.	1
19	Ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Упражнения с гимнастическим мячом.	1
20	Ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Упражнения с гимнастическим мячом. Дыхательная гимнастика.	1
21	Упражнения с гимнастическим мячом. Дыхательная гимнастика.	1
22	Знать и уметь правильно принимать исходные положения Упражнения для формирования правильной осанки.	1
23	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для формирования свода стопы.	1
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
25	Подвижные игры с мячом.	1
26	Подвижные игры: «Запрещенное движение».	1
27	Подвижные игры: «Горячий мяч».	1
II	Гимнастика с основами акробатики(18 ч)	
28(1)	Упражнения с гимнастической скакалкой. ОРУ со скакалкой.	1
29(2)	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стилизованные гимнастические прыжки.	1
30(3)	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стилизованные гимнастические прыжки. Дыхательная гимнастика.	1
31(4)	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.	1
32(5)	Основные движения из положения лежа, смена направления.	1
33(6)	Основные исходные положения. Основные движения из положения лежа, смена направления.	1
34(7)	Основные движения из положения лежа, смена направления. Ползание. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
35(8)	Основные движения из положения лежа, смена направления. Перелезания. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
36(9)	Основные движения из положения лежа, смена направления. Ползание, перелезание. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
37(10)	Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1
38(11)	Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Дыхательная гимнастика.	1
39(12)	Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1
40(13)	Лазание, ползание. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.	1
41(14)	Лазание, ползание. Принимать исходные основные положения. Упор сидя сзади. Упор лежа.	1

42(15)	Упражнение на дыхание. Принимать исходные основные положения. Упор сидя сзади. Упор лежа.	1
43(16)	Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях.	1
44(17)	Группировка лежа на спине, перекаат назад. Сед, сед на пятках. Сед ноги врозь.	1
45(18)	Группировка лежа на спине, перекааты в группировке вперед-назад, вправо-влево. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
46(19)	Подвижные игры с мячом.	1
47(20)	Игры на развитие общей подвижности: «Солнышко и дождик».	1
48(21)	Игры на развитие общей подвижности: «Море волнуется».	1
III	Лыжная подготовка (3 ч)	1
49(1)	Техника безопасности на уроке физкультуры. Переноска лыж. Основная стойка лыжника. ОРУ без предметов.	1
50(2)	Основная стойка лыжника, перемещение на лыжах ступающим шагом. ОРУ без предметов.	1
51(3)	Требования к спортивной форме. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. ОРУ без предметов.	1
	Легкая атлетика (21)	
52(4)	Организационные команды и приемы. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1
53(5)	Основные движения головы, рук, ног, туловища. Дыхательная гимнастика.	1
54(6)	Основные движения головы, рук, ног, туловища. ОРУ без предметов.	1
55(7)	Бег и ходьба с разной скоростью передвижения. Дыхательная гимнастика.	1
56(8)	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с предметами.	1
57(9)	Знакомство с прыжком в длину с места и правилами его выполнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
58(10)	Прыжки вверх из полуприседа на месте. Дыхательная гимнастика.	1
59(11)	Прыжки вверх из полуприседа на месте, с поворотом в правую и левую сторону. Дыхательная гимнастика.	1
60(12)	Прыжки в длину с места в полной координации. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
61(13)	Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	1
62(14)	Разучить фазу разбега с правильным отталкиванием и приземлением. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
63(15)	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
64(16)	Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног. Дыхательная гимнастика.	1
65(17)	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. ОРУ с предметами.	1
66(18)	Иметь представление об основных видах передвижения. ОРУ с предметами.	1
67(19)	Развитие силы, гибкости. ОРУ на развитие гибкости без предметов.	1
68(20)	Разучить технику прыжка в высоту с прямого разбега. ОРУ.	1

69(21)	ОРУ с малыми мячами. Выполнять упражнения под счет учителя.	1
70(22)	Иметь представление о строевых упражнениях. ОРУ с гимнастической палкой.	1
71(23)	ОРУ с гимнастической палкой. Выполнять упражнения под счет учителя. Дыхательная гимнастика.	1
72(24)	Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	1
	Подвижные и спортивные игры(6 ч)	
73(25)	Спортивная игра «Бочча». Иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». Техника броска мяча вбочча.	1
74(26)	Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Иметь представление о передаче мяча различными способами.	1
75(27)	Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Иметь представление о передаче мяча различными способами.	1
76(28)	Техника броска мяча вбочча. Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом.	1
77(29)	Техника броска мяча вбочча. Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом.	1
78(30)	Техника броска мяча вбочча. Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Передача мяча различными способами.	1
IV	Прикладно-ориентировочная физическая культура (3 ч)	1
79(1)	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Развитие основных физических качеств.	1
80(2)	Формирование общего представления о ФК. Развитие силы.	1
81(3)	Развитие ловкости. Развитие гибкости.	1
	Легкая атлетика (15 ч)	
82(4)	В.К. «Мой спортивный уголок». ОРУ для мышц плечевого пояса.	1
83(5)	ОРУ для мышц плечевого пояса. Дыхательная гимнастика.	1
84(6)	Техника метание малого мяча. ОРУ для мышц плечевого пояса.	1
85(7)	ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Организационные команды и приемы.	1
86(8)	Иметь представление о технике метания малого мяча в различные цели.ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	1
87(9)	ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
88(10)	Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча. ОРУ с малыми мячами.	1
89(11)	ОРУ с малыми мячами. Основные движения головы, рук, ног, туловища.	1
90(12)	Метание малого мяча. ОРУ с малыми мячами.	1
91(13)	ОРУ с большими мячами. Дыхательная гимнастика.	1
92(14)	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. ОРУ с большими мячами.	1
93(15)	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. ОРУ с большими мячами.	1
94(16)	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	1

95(17)	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	1
96(18)	ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей. Выполнять упражнения под счет учителя.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
97(19)	Игры на развитие общей подвижности: «Запрещенное движение».	1
98(20)	Игры на развитие общей подвижности: «Солнышко и дождик».	1
99(21)	Игры с мячом.	1
	Итого:	99

2 класс

№п/п	Наименование тем, разделов	Кол-во часов
	Знания о физической культуре (основы знаний) (3 ч)	
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
2	Требования к спортивной форме. Возникновение физической культуры у древних людей.	1
3	Зарождение Олимпийских игр древности. Символы олимпиады. ОРУ без предметов.	1
	Способы самостоятельной деятельности (9 ч)	
4	Физическое развитие и его измерение. ОРУ без предметов.	1
5	Физические качества человека. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
6	Физические качества: быстрота. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
7	Физические качества: координация. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
8	Физические качества: гибкость. ОРУ без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
9	Физические качества: выносливость. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
10	Физические качества: ловкость. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
11	Физические качества человека и способы их измерения. ОРУ без предметов.	1
12	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Дыхательная гимнастика.	1
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
	Оздоровительная физическая культура (3ч)	
13	Закаливание организма обтиранием. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
14	Составление комплекса утренней зарядки. Упражнения для формирования свода стопы.	1
15	Составление комплекса физкультминутки для занятий в домашних условиях. Дыхательная гимнастика.	1
	Спортивно –оздоровительная физическая культура	
	Гимнастика с основами акробатики (9 ч)	
16	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Полезные привычки.	1

17	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
18	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Развитие координационных способностей.	1
19	Моё здоровье: питание. Витамины. ОРУ без предметов.	1
20	Ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
21	ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика. Режим дня и личная гигиена.	1
22	Знать и уметь правильно принимать исходные положения Упражнения для формирования правильной осанки.	1
23	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для формирования свода стопы. Строение тела человека и его положение в пространстве.	1
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
25	Подвижные игры с мячом.	1
26	Подвижные игры: «Запрещенное движение».	1
27	Подвижные игры: «Горячий мяч».	1
II	Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)	
28(1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ без предметов.	1
29(2)	Режим дня школьника. ОРУ без предметов.	1
30(3)	Правилам личной гигиены. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
31(4)	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.	1
32(5)	Основные движения из положения лежа, смена направления.	1
33(6)	Основные исходные положения. Основные движения из положении лежа, смена направления.	1
34(7)	Основные движения из положении лежа, смена направления. Ползание. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
35(8)	Основные движения из положении лежа, смена направления. Перелезания. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
36(9)	Основные движения из положении лежа, смена направления. Ползание, перелезание. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
37(10)	Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1
38(11)	Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Дыхательная гимнастика.	1
39(12)	Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1
40(13)	Лазание, перелезание. Упражнения в равновесии.	1
41(14)	Лазание, перелезание. Принимать исходные основные положения. Упор сидя сзади. Упор лежа.	1
42(15)	Упражнения в равновесии. Принимать исходные основные положения. Упор сидя сзади. Упор лежа.	1
43(16)	Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях.	1

44(17)	Группировка лежа на спине, перекат назад. Сед, сед на пятках. Сед ноги врозь.	1
45(18)	Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный). Висы.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
46(19)	Подвижные игры с мячом.	1
47(20)	Игры на развитие общей подвижности: «Солнышко и дождик».	1
48(21)	Игры на развитие общей подвижности: «Море волнуется».	1
III	Лыжная подготовка (3 ч)	1
49(1)	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Основная стойка лыжника, техника перемещения на лыжах ступающим шагом.	1
50(2)	Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.	1
51(3)	Требования к спортивной форме. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. ОРУ без предметов.	1
	Легкая атлетика (23 ч)	
52(4)	Организационные команды и приемы. Основные исходные положения.	1
53(5)	Основные движения головы, рук, ног, туловища. Дыхательная гимнастика.	1
54(6)	Основные движения головы, рук, ног, туловища. ОРУ без предметов.	1
55(7)	Развитие силы. Дыхательная гимнастика.	1
56(8)	Развитие силы. ОРУ с предметами.	1
57(9)	Развитие силы. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
58(10)	Развитие гибкости. Дыхательная гимнастика.	1
59(11)	Развитие гибкости. ОРУ с предметами.	1
60(12)	Развитие гибкости. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
61(13)	Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	1
62(14)	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
63(15)	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
64(16)	Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног. Дыхательная гимнастика.	1
65(17)	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. ОРУ с предметами.	1
66(18)	Иметь представление об основных видах передвижения. ОРУ с предметами.	1
67(19)	Развитие силы, гибкости. ОРУ на развитие гибкости без предметов.	1
68(20)	Иметь представление об основных видах передвижения ног. ОРУ с малыми мячами.	1
69(21)	ОРУ с малыми мячами. Выполнять упражнения под счет учителя.	1
70(22)	Иметь представление о строевых упражнениях. ОРУ с гимнастической палкой.	1
71(23)	ОРУ с гимнастической палкой. Выполнять упражнения под счет учителя. Дыхательная гимнастика.	1
72(24)	Знать и уметь правильно принимать исходные положения,	1

	ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	
73(25)	Признаки утомления. Упражнения на развитие и укрепление мышц плечевого пояса.	1
74(26)	ВК. Твой спортивный уголок. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	1
75(27)	Массаж и самомассаж. ОРУ с предметом.	1
	Подвижные и спортивные игры(6 ч)	
76(28)	Спортивная игра «Бочча». Иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». Техника броска мяча вбочча.	1
77(29)	Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Иметь представление о передаче мяча различными способами.	1
78(30)	Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Иметь представление о передаче мяча различными способами.	1
79(31)	Техника броска мяча вбочча. Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом.	1
80(32)	Техника броска мяча вбочча. Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом.	1
81(33)	Техника броска мяча вбочча. Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Передача мяча различными способами.	1
IV	Прикладно-ориентировочная физическая культура (6 ч)	1
82(1)	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Развитие основных физических качеств.	1
83(2)	Формирование общего представления о ФК. Развитие силы.	1
84(3)	Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО	1
85(4)	Развитие физических качеств.	
86(5)	Познакомиться с техникой тестовых упражнений.	1
87(6)	Познакомиться с техникой тестовых упражнений.	1
	Легкая атлетика (12 ч)	1
88(7)	Техника метание малого мяча. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	1
89(8)	Иметь представление о технике метания малого мяча в различные цели. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	1
90(9)	ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
91(10)	Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча. ОРУ с малыми мячами.	1
92(11)	ОРУ с малыми мячами. Основные движения головы, рук, ног, туловища.	1
93(12)	Метание малого мяча. ОРУ с малыми мячами.	1
94(13)	ОРУ с большими мячами. Дыхательная гимнастика.	1
95(14)	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. ОРУ с большими мячами.	1
96(15)	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. ОРУ с большими мячами.	1

97(16)	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	1
98(17)	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	1
99(18)	ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей. Выполнять упражнения под счет учителя.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
100(19)	Игры на развитие общей подвижности: «Запрещенное движение».	1
101(20)	Игры на развитие общей подвижности: «Солнышко и дождик».	1
102(21)	Игры с мячом.	1
	Итого:	102

3 класс

№п/п	Наименование тем, разделов	Кол-во часов
	Знания о физической культуре (2 ч)	
1	История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
2	История появления современного спорта. Требования к спортивной форме. ОРУ без предметов.	1
	Способы самостоятельной деятельности (4 ч)	
3	Виды физических упражнений используемых на уроках физической культуры, их признаки и предназначение.	1
4	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. ОРУ без предметов.	1
5	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физкультуры. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
6	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Дыхательная гимнастика.	1
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
	Оздоровительная физическая культура (2 ч)	
7	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
8	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановления организма после умственной и физической нагрузки.	1
	Спортивно-оздоровительная физическая культура	
	Гимнастика с основами акробатики (16 ч)	
9	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
10	Строевые упражнения стоя на месте и в движении. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
11	Твой организм. Основные группы мышц человека. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом.	1
12	Строение тела человека и его положение в пространстве. Ходьба приставным шагом правым и левым боком.	1
13	Основные внутренние органы. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Прыжки через скакалку на двух ногах.	1
14	Скелет человека. Ритмическая гимнастика. Стилизованные шаги на	1

	месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	
15	Мышцы человека, как они работают. Ритмическая гимнастика. Стилизованные наклоны и повороты с изменением положения рук.	1
16	Зачем человеку нужно правильно ходить? Упражнения в танцах галоп и полька.	1
17	Осанка человека, и ее влияние на здоровье. Упражнения в танцах галоп и полька. Дыхательная гимнастика.	1
18	Влияние физических упражнений на осанку человека. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
19	Закаливание. Как влияют закаливающие процедуры на здоровье человека. ОРУ без предметов.	1
20	Закаляйтесь: освоить правила приема водных процедур. Ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). ОРУ без предметов.	1
21	Правила приема воздушных и солнечных ванн. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика. Режим дня и личная гигиена.	1
22	Строение органов дыхания. Знать и уметь правильно принимать исходные положения Упражнения для формирования правильной осанки.	1
23	Строение сердца. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
24	Пульс человека. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
25	Органы чувств. Подвижные игры с мячом.	1
26	Органы зрения - зачем нужны глаза. Подвижные игры: «Запрещенное движение».	1
27	Органы слуха - зачем нужен человеку слух. Подвижные игры: «Горячий мяч».	1
II	Гимнастика с основами акробатики (16 ч)	
28(1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Орган осязания — как нам кожа помогает. ОРУ без предметов.	1
29(2)	Режим дня школьника. Орган обоняния — нос. ОРУ с мячом.	1
30(3)	Правила личной гигиены. ОРУ с мячом. Дыхательная гимнастика.	1
31(4)	Орган вкуса — что чувствует язык. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.	1
32(5)	Зарядка дарит бодрость. Основные движения из положении лежа, смена направления.	1
33(6)	Польза физминутки. Основные исходные положения. Основные движения из положении лежа, смена направления.	1
34(7)	Что такое гибкость? Основные движения из положении лежа, смена направления. Ползание. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
35(8)	Зачем человеку нужна ловкость? Основные движения из положении лежа, смена направления. Перелезания. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
36(9)	Что такое равновесие? Основные движения из положении лежа, смена направления. Ползание, перелезание. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
37(10)	Что такое выносливость? Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1

38(11)	Зачем человеку нужна быстрота. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Дыхательная гимнастика.	1
39(12)	Зачем человеку нужна сила? Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.	1
40(13)	Какие физические качества нужны чемпиону? Лазание, перелезание. Упражнения в равновесии.	1
41(14)	Физическая нагрузка и ее влияние на работу сердца. Лазание, перелезание. Принимать исходные основные положения. Упор сидя сзади. Упор лежа.	1
42(15)	Первые признаки утомления. Упражнения в равновесии. Принимать исходные основные положения. Упор сидя сзади. Упор лежа.	1
43(16)	Общие и отличительные признаки в передвижении человека и животных. Группировка лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях.	1
	Подвижные и спортивные игры(5 ч)	1
44(17)	Личная гигиена. Подвижные игры со скакалкой.	1
45(18)	Чтобы зубы были здоровыми. Подвижные игры с мячом.	
46(19)	Безопасность на улице зимой. Игры на развитие общей подвижности по желанию детей.	1
47(20)	Осторожно гололед. Игры на развитие общей подвижности по желанию детей.	1
48(21)	Зимние забавы. Игры на развитие общей подвижности: «Море волнуется».	1
III	Лыжная подготовка (6ч)	1
49(1)	Техника безопасности на уроке физкультуры по лыжной подготовке.	1
50(2)	Понимать роль и значение уроков физической культуры по лыжной подготовке для укрепления здоровья.	1
51(3)	Требования к спортивной форме. Знакомство с техникой передвижения скользящим шагом.	1
52(4)	Организационные команды на право, на лево. Знакомство с техникой одновременного двухшажного хода.	1
53(5)	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1
54(6)	Знакомство с техникой торможения плугом.	1
	Легкая атлетика (18 ч)	
55(7)	Развитие ловкости. Знакомство с техникой прыжков в длину с разбега.	1
56(8)	Развитие силы. ОРУ с набивным мячом.	1
57(9)	Развитие силы. ОРУ с набивным мячом. Броски мяча из-за головы стоя и сидя.	1
58(10)	Чередование ходьбы и бега. Дыхательная гимнастика.	1
59(11)	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. ОРУ без предмета.	1
60(12)	Развитие координации. Знакомство с техникой челночного бега. Дыхательная гимнастика.	1
61(13)	Бег с преодолением препятствий. Ориентироваться в пространстве: поворот (право, лево).	1
62(14)	Высокий старт. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
63(15)	Низкий старт. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
64(16)	Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища,	1

	ног. Дыхательная гимнастика.	
65(17)	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. ОРУ с предметами.	1
66(18)	Иметь представление об основных видах ходьбы. ОРУ с предметами.	1
67(19)	Развитие силы, гибкости. ОРУ на развитие гибкости без предметов.	1
68(20)	Иметь представление об основных видах бега. ОРУ с малыми мячами.	1
69(21)	ОРУ с малыми мячами. Выполнять упражнения под счет учителя.	1
70(22)	Внешние признаки утомления. Иметь представление о строевых упражнениях. ОРУ с гимнастической палкой.	1
71(23)	Твой спортивный уголок. ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика.	1
72(24)	Массаж и самомассаж. Прыжки через короткую скакалку. Дыхательная гимнастика.	1
	Фитнес-аэробика (3ч)	
73(25)	История развития фитнеса и фитнес-аэробики.	1
74(26)	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой.	1
75(27)	Классификация видов фитнес-аэробики.	1
	Подвижные и спортивные игры(6 ч)	
76(28)	История возникновения мяча. Спортивная игра «Бочча». Иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».	1
77(29)	Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Техника броска мяча вбочча.	1
78(30)	Уметь удерживать большой мяч. Уметь выполнять основные движения с мячом. Иметь представление о передаче мяча различными способами в спортивной игре волейбол.	1
79(31)	Техника броска мяча в спортивной игре баскетбол. Уметь удерживать большой мяч.	1
80(32)	Формирование общего представления о ФК. Игры с мячом. Комплекс упражнений с мячом. Игра «Школа мяча».	1
81(33)	Комплекс упражнений с мячом. Игра «Школа мяча».	1
IV	Плавательная подготовка (3 ч)	1
82(1)	Научиться плавать - жизненно важное умение. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
83(2)	Виды современного спортивного плавания. Знакомство с техникой кроль на груди и спине.	1
84(3)	Виды современного спортивного плавания. Знакомство с техникой брас.	1
	Легкая атлетика (12 ч)	
85(4)	Передвижение в коляске разного типа. ОРУ для мышц плечевого пояса. История возникновения легкой атлетики. Упражнения на восстановление дыхания.	1
86(5)	ВК: «Здоровый образ жизни в моей семье». Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. ОРУ для мышц плечевого пояса. Дыхательная гимнастика.	1
87(6)	Характеристика основных качеств: силы, быстроты, выносливости. Техника метание малого мяча. ОРУ для мышц плечевого пояса.	1
88(7)	Характеристика основных качеств: гибкости, координации. ОРУ на	1

	развитие силы мышц туловища и конечностей. Организационные команды и приемы.	
89(8)	Виды ходьбы и бега. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Дыхательная гимнастика.	1
90(9)	Бег в разном направлении. Техника прыжка в высоту.	1
91(10)	Режим дня и личная гигиена. Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча. ОРУ с малыми мячами.	1
92(11)	ОРУ с малыми мячами. Основные движения головы, рук, ног, туловища.	1
93(12)	Российские спортсмены-знаменитые атлеты. Метание малого мяча. ОРУ с малыми мячами.	1
94(13)	Что ты можешь сделать для своего здоровья? ОРУ с большими мячами. Дыхательная гимнастика.	1
95(14)	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель.	1
96(15)	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. ОРУ с большими мячами.	1
	Прикладно-ориентировочная физическая культура (3 ч)	
97(16)	Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО.	1
98(17)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1
99(18)	Знакомство и подготовка к технике тестовых упражнений комплекса ГТО.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
100(19)	Правила личной гигиены. История бадминтона. Комплекс упражнений с гантелями.	1
101(20)	Игры на развитие общей подвижности: «Запрещенное движение», «Съедобное не съедобное». Элементы игры бадминтон.	1
102(21)	Игры с мячом.	1
	Итого:	102

4 класс

№п/п	Наименование тем, разделов	Кол-во часов
	Знания о физической культуре (2 ч)	
1	Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
2	Развитие национальных видов спорта в России. Требования к спортивной форме. ОРУ без предметов.	1
	Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	1
3	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. ОРУ без предметов.	
4	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. ОРУ без предметов.	1
5	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Дыхательная гимнастика.	1
6	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1
7	Здоровье человека. ЗОЖ. ОРУ без предметов. Дыхательная	1

	гимнастика.	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
	Оздоровительная физическая культура (2 ч)	
8	Упражнения для профилактики нарушения правильной осанки и снижения массы тела.	1
9	Закаливание организма. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
	Спортивно-оздоровительная физическая культура	
	Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	
10	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических упражнений. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
11	Твой организм. Основные группы мышц человека. Акробатическая комбинация из хорошо освоенных упражнений.	1
12	Основные внутренние органы. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
13	Скелет человека. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Акробатическая комбинация из хорошо освоенных упражнений.	1
14	Мышцы человека, как они работают. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
15	Осанка человека, и ее влияние на здоровье. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Дыхательная гимнастика.	1
16	Влияние физических упражнений на осанку человека. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
17	Закаливание. Как влияют закаливающие процедуры на здоровье человека. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
18	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Развитие координационных способностей.	1
19	Строение органов дыхания. Как влияют закаливающие процедуры на здоровье человека. Ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	1
20	Строение сердца. Ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Дыхательная гимнастика.	1
21	Пульс человека. Как измерить пульс. ОРУ без предметов. Дыхательная гимнастика.	1
22	Органы чувств. Знать и уметь правильно принимать исходные положения Упражнения для формирования правильной осанки.	1
23	Органы зрения - зачем нужны глаза. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для формирования свода стопы. Строение тела человека и его положение в пространстве.	1
24	Органы слуха - зачем нужен человеку слух. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
25	ВК: «Со спортом дружить – здоровыми быть. Подвижные игры с мячом.	1
26	Подвижные игры по выбору детей. П.И. «Запрещенное движение».	1
27	Подвижные игры с элементами метания.	1
II	Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	

28(1)	Орган осязания — как нам кожа помогает. Правила поведения на уроках гимнастики. ОРУ без предметов.	1
29(2)	Орган обоняния — нос. Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
30(3)	Орган вкуса — что чувствует язык. Основные правила личной гигиены. Комплекс упражнений с гантелями. Дыхательная гимнастика.	1
31(4)	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.	1
32(5)	Зарядка дарит бодрость. Основные движения из положения лежа, смена направления.	1
33(6)	Польза физкультминутки. Основные исходные положения. Основные движения из положения лежа, смена направления.	1
34(7)	Что такое гибкость? Основные движения из положения лежа, смена направления. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
35(8)	Зачем человеку нужна ловкость? Основные движения из положения лежа, смена направления. Преодоление различных препятствий произвольным способом.	1
36(9)	Что такое равновесие? Основные движения из положения лежа. Ползание, перелезание.	1
37(10)	Что такое выносливость? Группировка лежа на спине, перекат.	1
38(11)	Зачем человеку нужна быстрота. Группировка лежа на спине, перекат. Дыхательная гимнастика.	1
39(12)	Зачем человеку нужна сила? Как развить силу? Комплекс упражнений с гантелями.	1
40(13)	Какие физические качества нужны чемпиону? Лазание, перелезание. Комплекс упражнений с гантелями.	1
41(14)	Физическая нагрузка и ее влияние на работу сердца. Упражнения для профилактики нарушения правильной осанки.	1
42(15)	Первые признаки утомления. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Пальчиковая гимнастика.	1
43(16)	Общие и отличительные признаки в передвижении человека и животных. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Пальчиковая гимнастика.	1
44(17)	Ходьба и бег по заданию. Наблюдать образец танца «Летка – енка».	1
45(18)	Личная гигиена. Виды хватов. Знакомиться с движением танца «Летка-енка».	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
46(19)	Чтобы зубы были здоровыми. Комплекс упражнений с гантелями. Подвижные игры с мячом.	1
47(20)	Осторожно гололед. Правила безопасности зимой на улице. Комплекс упражнений с мячом. Игра «Солнышко и дождик».	1
48(21)	Зимние забавы. Игры на развитие общей подвижности: «Море волнуется».	1
III	Лыжная подготовка (9 ч)	1
49(1)	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Комплекс упражнений с малым мячом.	1
50(2)	Биатлон. История биатлона. Знаменитые биатлонисты России. Комплекс упражнений с малым мячом. Метание малого мяча в цель.	1
51(3)	Правила безопасности на улице зимой. Комплекс упражнений на формирование осанки. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.	1

52(4)	Зимние виды спорта. Выполнить имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1
53(5)	Все на лыжи. Выполнить имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Дыхательная гимнастика.	1
54(6)	Температурный режим при занятиях на лыжах. Комплекс упражнений со скакалкой.	1
55(7)	Правила безопасности при ходьбе на лыжах. Все на лыжи. Развитие силы. Пальчиковая гимнастика.	1
56(8)	Первая помощь при травмах. Знакомство с техникой ходьбы на лыжах. ОРУ с предметами.	1
57(9)	Как одеваться для занятий физическими упражнениями в разное время года. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	Подвижные и спортивные игры(11 ч)	
58(10)	Зимние виды спорта. Развитие гибкости. Дыхательная гимнастика.	1
59(11)	Зимние виды спорта. Развитие гибкости. ОРУ с предметами.	1
60(12)	Знакомство с подвижными играми (метание). Комплекс упражнений с мячом. Игра «Школа мяча».	1
61(13)	Русские народные игры. Комплекс упражнений с мячом. Игра «Школа мяча».	1
62(14)	Знакомство с подвижными играми (бег, прыжки). Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
63(15)	Игры народов мира. Суставная гимнастика. Подвижная игра «Попади в цель».	1
64(16)	Спортивная игра «Хоккей». Комплекс упражнений с мячом. Отбивать правой, левой рукой воздушный шар. «Школа мяча».	1
65(17)	История возникновения мяча. Комплекс упражнений с мячом. Ловить мяч двумя руками вместе.	1
66(18)	Спортивная игра «Волейбол». Комплекс упражнений с мячом. Ловить и отбивать мяч двумя руками.	1
67(19)	Режим дня. Комплекс упражнений с мячом. Ловить и отбивать мяч двумя руками.	1
68(20)	Спортивная игра «Футбол». Комплекс упражнений с мячом. Игра «Забиваем мяч в ворота».	1
69(21)	Спортивная игра «Баскетбол». Комплекс упражнений с мячом. Игра «Забиваем мяч в ворота».	1
	Легкая атлетика (6 ч)	
70(22)	Повторить команды на пра-во, на ле-во. ОРУ с гимнастической палкой.	1
71(23)	Повороты на пра-во, лево. ОРУ с гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика.	1
72(24)	Упражнения в равновесии. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	1
73(25)	Внешние признаки утомления. Иметь представление о строевых упражнениях. ОРУ с гимнастической палкой.	1
74(26)	Твой спортивный уголок. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	1
75(27)	Массаж и самомассаж. ОРУ с предметом.	1
	Фитнес-аэробика (3ч)	
76(28)	История развития фитнеса и фитнес-аэробики.	1
77(29)	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой.	1

78(30)	Классификация видов фитнес-аэробики.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	
79(31)	История возникновения мяча. Комплекс упражнений с мячом. Игра «Школа мяча».	1
80(32)	Спортивная игра «Бочча». Иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча. Техника броска мяча вбочча.	1
81(33)	Формирование общего представления о ФК. Игры с мячом. Комплекс упражнений с мячом. Игра «Школа мяча».	1
IV	Плавательная подготовка (3 ч)	1
82(1)	Научиться плавать - жизненно важное умение. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
83(2)	Виды современного спортивного плавания. Знакомство с техникой кроль на груди и спине. Комплекс упражнений с гантелями.	1
84(3)	Виды современного спортивного плавания. Знакомство с техникой брас. Комплекс упражнений с гантелями.	1
	Легкая атлетика (15 ч)	
85(4)	ОРУ для мышц плечевого пояса. История возникновения легкой атлетики. Упражнения на восстановление дыхания.	1
86(5)	ВК: «Здоровый образ жизни в моей семье». Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. ОРУ для мышц плечевого пояса. Дыхательная гимнастика.	1
87(6)	Характеристика основных качеств: силы, быстроты, выносливости. Техника метание малого мяча. ОРУ для мышц плечевого пояса.	1
88(7)	Характеристика основных качеств: гибкости, координации. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Организационные команды и приемы.	1
89(8)	Жизненно важные способы передвижения человека. Иметь представление о технике метания малого мяча в различные цели.ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	1
90(9)	Научиться плавать - жизненно важное умение. ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Дыхательная гимнастика.	1
91(10)	Режим дня и личная гигиена. Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча. ОРУ с малыми мячами.	1
92(11)	ОРУ с малыми мячами. Основные движения головы, рук, ног, туловища.	1
93(12)	Российские спортсмены-знаменитые атлеты. Метание малого мяча. ОРУ с малыми мячами.	1
94(13)	Что ты можешь сделать для своего здоровья? ОРУ с большими мячами. Дыхательная гимнастика.	1
95(14)	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. ОРУ с большими мячами.	1
96(15)	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель. ОРУ с большими мячами.	1
	Прикладно-ориентировочная физическая культура (3 ч)	
97(16)	Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО.	1
98(17)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	1
99(18)	Знакомство и подготовка к технике тестовых упражнений комплекса ГТО. Выполнять упражнения под счет учителя.	1
	Подвижные и спортивные игры(3 ч)	

100(19)	Игры на развитие общей подвижности: «Запрещенное движение», «Съедобное не съедобное».	1
101(20)	Игры на развитие общей подвижности: Правила личной гигиены. История бадминтона.	1
102(21)	Игры с мячом. Способы подачи в игре бадминтон.	1
	Итого:	102

Описание материально –технического обеспечения образовательного процесса

1. С.П. Евсеев «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003.
2. «Частные методики АФК» – М.:, Советский спорт, 2007.
3. С.П. Евсеев « Теория и организация АФК» – М.: 2010.
4. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
5. А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.