

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Муниципальное образование Серовский городской округ
МАОУ СОШ № 27

СОГЛАСОВАНО

Руководитель школьного
методического объединения
учителей начальных классов

Т.В. Мельчакова

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 27

И.С. Адамович

Приказ № 169

от «30» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся
с задержкой психического развития
(вариант 7.2)
1-4 классов**

г. Серов 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Вариант 7.2 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Характеризуется усилением внимания к формированию у обучающихся с ЗПР полноценных социальных (жизненных) компетенций; коррекции недостатков в психическом и (или) физическом развитии, оказанию помощи в освоении содержания образования и формированию готовности к продолжению образования на последующей ступени основного общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки,

зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются *общие задачи учебного предмета*:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций

по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъясняется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них

формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Предмет «Физическая культура» в I классе рассчитан на 66 часов в год (2 часа в неделю; 33 учебных недели); II класса – на 102 часа (3 ч. в неделю, 34 учебных недели); III класса – на 102 часа (3 ч. в неделю, 34 учебных недели); программа IV класса рассчитана на 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебных недели).

Ценностные ориентиры начального общего образования обучающихся с ЗПР конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения АООП НОО, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- *формирование основ гражданской идентичности личности на основе:*
 - осознания себя как гражданина России, чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознания своей этнической и национальной принадлежности;
 - восприятие мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;
 - уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- *формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:*
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям;
 - навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра;
- *развитие ценностно-смысловой сферы личности* на основе общечеловеческих принципов нравственности:
 - способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
 - ориентации в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- *развитие умения учиться*, а именно:
 - принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

— формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

— развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Программа формирования универсальных учебных действий реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Формирование универсальных учебных действий в образовательном процессе осуществляется в процессе освоения всех без исключения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области.

Сформированность универсальных учебных действий у обучающихся с ЗПР на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: *личностных, метапредметных и предметных*.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитию навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в АООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По итогам обучения в 1 классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекуты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПК образовательного учреждения на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.

В конце 2-го класса обучающийся:

- понимает значение укрепления здоровья;
- умеет:
 - выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
 - выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
 - бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
 - сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;

- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе;
- проплывать отрезки на ногах, держась за доску.

По итогам обучения во 3 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой, в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат,
- выполнять прыжок в длину с места на результат,
- метать на дальность удобной рукой на результат.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы,

быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

1 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия

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

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

Самостоятельные игры и развлечения

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Плавание. Имитация упражнений: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на дыхание, задержка дыхания. Правила поведения на воде. Игры на воде.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Льжные гонки

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после

двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Русские народные игры. Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка», «Каликало», «Калечина-малечина».

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями,

традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. мост из положения. Например: 1) лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор кувырок вперёд в упор присев, присев; 2) кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Имитация упражнений: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на дыхание, задержка дыхания. Правила поведения на воде. Игры на воде.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны

вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд

толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: ***перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.*

Развитие выносливости: ***передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.*

На материале плавания

Имитационные упражнения вхождения и выхода из воды. Игры на воде.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в Например: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Льжные гонки.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: *** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.*

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных

на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: ***перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.*

Развитие выносливости: ***передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.*

На материале плавания

Развитие выносливости с задержкой дыхания; имитация проплывания отрезков одним из способов плавания, игры на воде.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. мост из положения. Например: 1) лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор кувырок вперёд в упор присев, присев; 2) кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении, упражнения на дыхание, задержка дыхания. Правила поведения на воде. Игры на воде.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые

прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: ***перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.*

Развитие выносливости: ***передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.*

На материале плавания

Упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении, упражнения на дыхание, задержка дыхания. Правила поведения на воде. Игры на воде. Плавание вольным стилем.

Физическая культура

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс

1 класс, 2 часа в неделю. Всего 66 часов в год.

Учебник. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

№ п/п	Тема	Кол - во часов
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика	14
3	Подвижные и спортивные игры	1
4	Лыжные гонки	10
5	Подвижные и спортивные игры	8
6	Плавание	4
7	Легкая атлетика	11
Итого		66

№ п/п	Дата	Тема (в т.ч. раздел, глава)	Количество часов	Содержание обучения (требования ФГОС)
Легкая атлетика			18	Знания по физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и
1.		**Содержание и значение уроков физической культуры.	1	
2.		**Высокий и низкий старт.	1	
3.		****Тестирование бега на 30 метров с низкого старта.	1	
4.		**Челночный бег.	1	

5.		**Прыжки вверх и в длину с места.	1	<p>развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	
6.		***Метание малого мяча на дальность.	1		
7.		****Прыжок в длину с места.	1		
8.		***Режим дня и личная гигиена человека.	1		
9.		****Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
10.		**Гимнастика для глаз.	1		
11.		****Тестирование бега на 30 метров с низкого старта.	1		
12.		***Подъем туловища за 30 секунд.	1		
13.		***Полоса препятствий. *Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (4 октября)	1		
14.		****Тестирование наклонов вперед из положения стоя.	1		
15.		**Строевые упражнения.	1		
16.		***Упражнения для развития координации и равновесия.	1		
17.		****Эстафеты.	1		
18.		Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
Гимнастика			14		
19.		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1		<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие</p>

20.		**Упражнения у гимнастической стенки.	1	<p>физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>
21.		***Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	
22.		***Перекаты и группировка.	1	
23.		***Стойка на лопатках.	1	
24.		***Кувырок вперед.	1	
25.		***Вращение обруча.	1	
26.		***Упражнения для развития гибкости.	1	
27.		**Лазанье по канату и гимнастической стенке.	1	
28.		***Акробатические упражнения.	1	
29.		****Игровые упражнения. *День героев Отечества (9 декабря)	1	
30.		Упражнения в парах.	1	
31.		***Прыжки с обручем и со скакалкой.	1	
32.		Круговая тренировка.	1	
Подвижные и спортивные игры			1	
33.		<i>Игры</i>	1	
Лыжные гонки			10	
34.		** <i>Техника безопасности во время лыжной подготовки.</i>	1	
35.		** <i>Основная стойка на лыжах.</i> ** <i>Техника ступающего шага без палок.</i>	1	
36.		** <i>Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.</i>	1	

37.		<i>**Техника ступающего шага с палками.</i>	1	<p><i>палками и без палок. **Техника спуска в основной стойке на лыжах. **Техника подъема ступающим и скользящим шагом без палок. **Техника торможения падением. **Техника торможения «плугом». **Подъем «лесенкой». **Попеременный двухшажный ход.</i> Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Русские народные игры. Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка», «Каликало», «Калечина-малечина.</p>
38.		<i>.**Техника скользящего шага на лыжах без палок.</i>	1	
39.		<i>**Техника спуска в основной стойке на лыжах.</i>	1	
40.		<i>**Техника подъема ступающим и скользящим шагом без палок.</i>	1	
41.		<i>**Техника скользящего шага на лыжах с палками.</i>	1	
42.		<i>**Техника торможения падением, «плугом».</i>	1	
43.		<i>**Подъем «лесенкой». **Попеременный двухшажный ход.</i>	1	
Подвижные и спортивные игры			8	<p>На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>
44.		Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом.	1	
45.		Общеразвивающие упражнения с мячами. Упражнения с мячами у стены.	1	
46.		Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо разными способами. *Всемирный день иммунитета (1 марта)	1	
47.		Ведение мяча ногой. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
48.		Броски и ловля мяча в парах. Подача мяча через сетку.	1	

49.		****Броски мяча через сетку. Игры с мячом.	1	
50.		****Передача мяча одной рукой от плеча.	1	
51.		****Командные игры с мячом.	1	
Плавание			4	Спортивно-оздоровительная деятельность Плавание. Имитация упражнений: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на дыхание, задержка дыхания. Правила поведения на воде. Игры на воде.
54.		***Урок – викторина «Водные виды спорта». Возникновение первых соревнований. Правила гигиены и техника безопасности на воде.	1	
55.		***Плавательные упражнения, способы плавания, стили.	1	
56.		**Задержка дыхания. Движения рук и ног при плавании разными стилями: кроль, брасс баттерфляй.	1	
57.		**Движения рук и ног при плавании разными стилями: кроль, брасс баттерфляй.	1	
Легкая атлетика			11	
58.		***Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места.	1	Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности. Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из
59.		***Прыжки через скакалку. *Международный день семьи (15 мая)	1	
60.		****Подтягивания на высокой, низкой перекладине.	1	
61.		****Тестирование бега на 30,60 метров.	1	
62.		****Челночный бег 3 по 10 метров.	1	

63.		***Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	<p>разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физическое совершенствование.</p>
64.		***Круговая тренировка.	1	
65.		Подвижные игры.	1	
66.		Спортивный праздник «Здравствуй лето!»	1	

Физическая культура*Расширение темы урока с учетом рабочей программы воспитания не вносится в журнал.

** В ознакомительном порядке (темы, изучение которых для обучающихся с ЗПР носит ознакомительный характер; сложные для усвоения темы; темы, по которым не предусмотрено оценивание обучающихся);

*** Изучение с использованием опорного материала. В тематическом планировании отмечены уроки, на которых используются памятки, алгоритмы, опорные таблицы, схемы разбора, картинные планы, карточки с дополнительными наводящими вопросами, опорные карточки (например, образцы решения задач), обобщающие схемы, графические модели, карточки-помощницы и др., которые составляются в соответствии с характером затруднений при усвоении учебного материала для оказания помощи обучающимся, имеющим задержку психического развития.

**** Дифференцированная работа с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Для контроля и оценки обучающихся используются контрольно-измерительные материалы, разработанные с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся с задержкой психического развития.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
2 класс

2 класс, 3 часа в неделю. Всего 102 часов в год.

Учебник. Физическая культура

1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

№ п/п	Тема	Кол - во часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	19
3	Подвижные и спортивные игры	4
4	Лыжные гонки	12
5	Подвижные и спортивные игры	14
6	Плавание	8
7	Легкая атлетика	21
Итого		102

№ п/п	Дата	Тема (в т.ч. раздел, глава)	Количество часов	Содержание обучения (требования ФГОС)
-------	------	--------------------------------	------------------	--

Легкая атлетика		24	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Спортивнооздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>
1.		**Инструктаж по технике безопасности.	1
2.		**Высокий старт.	1
3.		***Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места на результат.	1
4.		***Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов.	1
5.		**Скоростные способности.	1
6.		**Преодоление малых препятствий.	1
7.		**Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1
8.		**Упражнения на координацию.	1
9.		**Упражнения на развитие силовой выносливости.	1
10.		**Упражнения на развитие координационных способностей.	1

11.		**Кроссовая подготовка.	1	<p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	
12.		**Мозг и нервная система.	1		
13.		****Наклон вперед из положения сидя.	1		
14.		****Прыжок в длину.	1		
15.		****Подтягивание. *Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (4 октября)	1		
16.		****Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд.	1		
17.		****Упражнения с обручем.	1		
18.		****Эстафеты.	1		
19.		****Круговая тренировка.	1		
20.		***Режим дня школьника.	1		
21.		****Упражнения на совершенствование навыков в прыжках.	1		
22.		****Упражнения на развитие ориентирования в пространстве.	1		
23.		****Метание на точность. Упражнения на внимание.	1		
24.		Эстафеты.	1		
Гимнастика			19		<p>Спортивнооздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.</p>
25.		****Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1		
26.		****Упражнения у гимнастической стенки.	1		
27.		****Упражнения с гимнастическими палками.	1		

28.		****Группировка. Перекаты.	1	<p>Акробатические комбинации. мост из положения</p> <p>Например: 1) лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор кувырок вперёд в упор присев, присев; 2) кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры разных народов.</p>	
29.		****Правила страховки и самостраховки.	1		
30.		****Кувырок вперед. Кувырок назад.	1		
31.		****Стойка на лопатках. Мост.	1		
32.		****Круговая тренировка.	1		
33.		****Акробатическая комбинация.	1		
34.		****Эстафеты с элементами акробатики.	1		
35.		****Упражнения на равновесие.	1		
36.		**Круговая тренировка.	1		
37.		Л ****азание по гимнастической стенке.	1		
38.		****Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
39.		**Висы, упоры. *День героев Отечества (9 декабря)	1		
40.		****Строевые упражнения.	1		
41.		****Прыжки со скакалкой.	1		
42.		****Передвижение по гимнастической стенке.	1		
43.		****Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1		
Подвижные и спортивные игры			4		
44.		****Веселые старты.	1		
45.		****Подвижные игры разных народов.	1		
46.		****Преодоление полосы препятствий.	1		
47.		****Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1		
Лыжные гонки			12		Знания о физической культуре

48.		**Техника безопасности на лыжах.	1	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: <i>**перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</i></p> <p>Развитие выносливости: <i>**передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</i></p>	
49.		**Освоение навыков ходьбы на лыжах. Скольжение.	1		
50.		**Повороты переступанием. Ступающий шаг.	1		
51.		**Скользкий шаг.	1		
52.		** <i>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</i>	1		
53.		**Торможение падением.	1		
54.		**Обгон на лыжах.	1		
55.		**Подъёмы на склон.	1		
56.		**Спуск с уклона.	1		
57.		**Прохождение дистанции.	1		
58.		****Игры на лыжах.	1		
59.		****Ходьба на лыжах до 1,5 км.	1		
Подвижные и спортивные игры			14		<p>Спортивнооздоровительная деятельность.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на</p>
60.		Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячом.	1		
61.		****Баскетбол. Ведение мяча на месте.	1		
62.		****Ведение мяча в движении.	1		

63.		****Ловля и передача мяча на месте.	1	материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. <i>Способы самооздоровления.</i>
64.		****Бросок мяча от груди.	1	
65.		****Бросок мяча в вертикальную цель.	1	
66.		****Броски в кольцо.	1	
67.		****Ведение мяча в движении.	1	
68.		****Эстафеты с мячами.	1	
69.		****Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
70.		****Остановка мяча, ведение мяча.	1	
71.		**Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча	1	
72.		****Бросок мяча через сетку.	1	
73.		<i>Способы самооздоровления.</i>	1	
Плавание			8	Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. На материале плавания Имитационные упражнения вхождения и выхода из воды. Игры на воде
74.		Урок – викторина «Водные виды спорта». *Всемирный день иммунитета (1 марта)	1	
75.		Упражнения на дыхание.	1	
76.		Имитационные упражнения вхождения и выхода из воды	1	
77.		Правила гигиены и техника безопасности на воде.	1	
78.		Плавательные упражнения, способы плавания, стили.	1	
79.		Задержка дыхания. Движения рук и ног при плавании разными стилями: кроль на	1	

		груди.		
80.		****Движения рук и ног при плавании разными стилями: кроль на спине.	1	
81.		****Движения рук и ног при плавании разными стилями: брасс, баттерфляй.	1	
Легкая атлетика			21	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на</p>
82		**Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой.	1	
83		**Пульс. Измерение пульса.	1	
84		***Высокий старт с последующим ускорением.	1	
85		****Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.	1	
86		**** «Челночный бег» 3*10 м.	1	
87		****Равномерный бег.	1	
88		****Бег на дистанцию до 400 м.	1	
89		****Бег из разных исходных положений.	1	
90		****Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат.	1	
91		****Броски мяча 1 кг на дальность разными способами.	1	
92		****Передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1	
93		****Упражнения на координацию.	1	

94		****Силовая выносливость. Подтягивание.	1	дальность. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
95		****Прыжок в длину. *Международный день семьи (15 мая)	1	
96		****Прыжки в высоту.	1	
97		****Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
98		****Поднимание туловища за 30 сек.	1	
99		****Метание в вертикальную цель.	1	
100		****Метание на дальность.	1	
101		**Кроссовая подготовка.	1	
102		Подвижные игры на улице.	1	

*Расширение темы урока с учетом рабочей программы воспитания не вносится в журнал.

** В ознакомительном порядке (темы, изучение которых для обучающихся с ЗПР носит ознакомительный характер; сложные для усвоения темы; темы, по которым не предусмотрено оценивание обучающихся);

*** Изучение с использованием опорного материала. В тематическом планировании отмечены уроки, на которых используются памятки, алгоритмы, опорные таблицы, схемы разбора, картинные планы, карточки с дополнительными наводящими вопросами, опорные карточки (например, образцы решения задач), обобщающие схемы, графические модели, карточки-помощницы и др., которые составляются в соответствии с характером затруднений при усвоении учебного материала для оказания помощи обучающимся, имеющим задержку психического развития.

**** Дифференцированная работа с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Для контроля и оценки обучающихся используются контрольно-измерительные материалы, разработанные с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся с задержкой психического развития.

Физическая культура

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

3 класс

3 класс, 3 часа в неделю. Всего 102 часов в год.

Учебник. Физическая культура.

1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

№ п/п	Тема	Кол - во часов
1	Легкая атлетика	18
2	Подвижные и спортивные игры	6
3	Гимнастика	21
4	Лыжные гонки	17
5	Подвижные и спортивные игры	17
6	Плавание	8
7	Легкая атлетика	15
Итого		102

№ п/п	Дата	Тема (в т.ч. раздел, глава)	Количество часов	Содержание обучения (требования ФГОС)
Легкая атлетика			18	Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
1.		**Т.Б. на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1	
2.		**Разновидности ходьбы, бега.	1	
3.		**Беговые упражнения. Пульс.	1	
4.		**Высокий старт.	1	

5.		**Высокий старт. Низкий старт.	1	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью..</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>
6.		**Техника финиширования.	1	
7.		****Бег с ускорением 30м.	1	
8.		****Бег с ускорением 60 м.	1	
9.		***Беговые упражнения.	1	
10.		****Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	1	
11.		****Челночный бег.	1	
12.		****Челночный бег. Учет.	1	
13.		****Круговая эстафета.	1	
14.		**Встречная эстафета. *Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (4 октября)	1	
15.		****Упражнения со скакалкой.	1	
16.		**Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1	
17.		****Прыжок в длину.	1	
18.		* ***Прыжок в длину. Учет.	1	
Подвижные и спортивные игры			6	
19.		Упражнения с мячом. Метание мяча.	1	
20.		Волейбол. Передача мяча в парах.	1	
21.		Верхняя передача мяча над собой.	1	
22.		Нижняя передача мяча.	1	

23.		****Футбол. Упражнения с футбольным мячом.	1	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в Например: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
24.		Подвижные игры с футбольным мячом.	1	
Гимнастика			21	
25.		**Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
26.		**Группировка.	1	
27.		**Группировка. Перекаты.	1	
28.		****Кувырок вперед.	1	
29.		***Стойка на лопатках.	1	
30.		***Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	
31.		****2-3 кувырка вперед.	1	
32.		Стойка на лопатках. Кувырок назад.	1	
33.		****Мост из положения лежа на спине.	1	
34.		****2-3 кувырка вперед и назад. *День героев Отечества (9 декабря)	1	
35.		****Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	
36.		****Акробатическая комбинация.	1	
37.		****Преодоление полосы препятствий.	1	
38.		****Упражнения в равновесии на гимнастической скамье.	1	
39.		****Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1	
40.		****Подъем туловища из положения лежа	1	

		за 30с.		
41.		****Наклон вперед из положения стоя.	1	
42.		****Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
43.		****Упражнения со скакалкой.	1	
44.		****Упражнения на гимнастической стенке.	1	
45.		****Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
Лыжные гонки			17	
46.		<i>**Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.</i>	1	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. <i>**Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</i></p> <p>На материале лыжных гонок Развитие координации: <i>**перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</i></p> <p>Развитие выносливости: <i>**передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</i></p>
47.		<i>**Скользкий шаг без палок.</i>	1	
48.		<i>**Скользкий шаг с палками.</i>	1	
49.		<i>**Повороты переступанием.</i>	1	
50.		<i>**Обгон на лыжне.</i>	1	
51.		<i>**Скользкий шаг с палками.</i>	1	
52.		<i>**Подъем ступающим шагом, «лесенкой».</i>	1	
53.		<i>**Повороты переступанием в движении.</i>	1	
54.		<i>**Спуски с пологих склонов.</i>	1	
55.		<i>**Попеременный двухшажный ход.</i>	1	
56.		<i>**Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</i>	1	
57.		<i>**Торможение «плугом».</i>	1	
58.		<i>**Прохождение дистанции. Эстафеты.</i>	1	
59.		<i>**Спуски с пологих склонов.</i>	1	
60.		<i>**Прохождение дистанции до 2 км</i>	1	
61.		<i>**Подвижные игры на лыжах и без них.</i>	1	

62.			1	
Подвижные и спортивные игры			17	<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>
63.		**Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр.	1	
64.		***Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	
65.		***Остановка мяча. Ведение футбольного мяча.	1	
66.		**Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	
67.		**Ведение мяча на месте и в движении.	1	
68.		Ведение мяча с изменением направления.	1	
69.		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
70.		****Ловля и передача мяча в тройках.	1	
71.		****Ловля и передача мяча по кругу.	1	
72.		****Ведение мяча на месте и в движении.	1	
73.		****Броски мяча в корзину. *Всемирный день иммунитета (1 марта)	1	
74.		**Волейбол: подбрасывание мяча.	1	
75.		**Подача мяча, приём и передача мяча.	1	
76.		****Броски мяча через сетку.	1	
77.		Учебная игра «Баскетбол».	1	
78.		Подвижные игры по выбору.	1	
79.		** Система занятий физкультурой и спортом.	1	
Плавание			8	Знания о физической культуре

80.		П ** правила поведения на воде. Вхождение в воду.	1	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>На материале плавания</p> <p>Развитие выносливости с задержкой дыхания; имитация проплывания отрезков одним из способов плавания, игры на воде.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</p>
81.		** Передвижение по дну бассейна.	1	
82.		**** Задержка дыхания.	1	
83.		**** Упражнения на всплытие.	1	
84.		Лежание и скольжение.	1	
85.		**** Упражнения на согласование работы рук и ног.	1	
86.		** Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.		
87.		Игры на воде.	1	
Легкая атлетика			15	<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ** Мой уровень физической подготовленности.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и</p>
88.		Т.Б. во время уроков легкой атлетики. Бег, прыжки.	1	
89.		** Мой уровень физической подготовленности.	1	
90.		Измерение частоты сердечных сокращений.	1	
91.		Прыжки в высоту с разбега.	1	
92.		Метание мяча на дальность.	1	
93.		Метание в цель.	1	
94.		Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м, 60м.	1	
95.		Упражнение на гибкость. Учет.	1	

96.		****Прыжок в длину. Учет.	1	запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
97.		****Подтягивание. Учет.	1	
98.		**Поднимание туловища из положения лежа. Учет. *Международный день семьи (15 мая)	1	
99.		****Метание набивного мяча. Учет.	1	
100.		****Челночный бег. Учет.	1	
101.		Эстафеты.	1	
102.		Подвижные игры.	1	

Физическая культура

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

*Расширение темы урока с учетом рабочей программы воспитания не вносится в журнал.

** В ознакомительном порядке (темы, изучение которых для обучающихся с ЗПР носит ознакомительный характер; сложные для усвоения темы; темы, по которым не предусмотрено оценивание обучающихся);

*** Изучение с использованием опорного материала. В тематическом планировании отмечены уроки, на которых используются памятки, алгоритмы, опорные таблицы, схемы разбора, картинные планы, карточки с дополнительными наводящими вопросами, опорные карточки (например, образцы решения задач), обобщающие схемы, графические модели, карточки-помощницы и др., которые составляются в соответствии с характером затруднений при усвоении учебного материала для оказания помощи обучающимся, имеющим задержку психического развития.

**** Дифференцированная работа с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Для контроля и оценки обучающихся используются контрольно-измерительные материалы, разработанные с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся с задержкой психического развития.

Физическая культура

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

4 класс

4 класс, 2 часа в неделю. Всего 68 часов в год.

Учебник. Физическая культура 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019.

№ п/п	Тема	Кол - во часов
1	Легкая атлетика	12
2	Подвижные и спортивные игры	6
3	Гимнастика с основами акробатики	14
4	Лыжные гонки	14
5	Подвижные и спортивные игры	6
6	Плавание	4
7	Легкая атлетика	12
Итого		68

№ п\п	Дата	Тема (в т.ч. раздел, глава)	Количес тво часов	Содержание обучения (требования ФГОС)
Легкая атлетика			12	Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
1.		**Инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1	

2.		**Специальные беговые упражнения.	1	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и</p>
3.		****Передача эстафетной палочки.	1	
4.		****Встречная эстафета. Высокий старт. Низкий старт.	1	
5.		****Прыжки на скакалке.	1	
6.		****Челночный бег. Учет.	1	
7.		****Метание мяча на точность, на дальность. Учет.	1	
8.		****Бег на выносливость 6-8 мин.	1	
9.		****Броски мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	
10.		****Прыжок в длину. Учет.	1	
11.		****Упражнение на гибкость. Поднимание туловища из положения лежа. Учет.	1	
12.		****Бег 30 метров. Учет. Подвижные игры с бегом.	1	

				проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). <i>** Виды спорта Урала. ** Виды спорта Свердловской области. ** Подвижные игры Урала. ** Спортивные секции образовательного учреждения. ** Достижения спортсменов школы.</i>
Подвижные и спортивные игры			6	<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>
13.		****Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. *Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (4 октября)	1	
14.		****Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	
15.		****Броски в кольцо двумя руками.	1	
16.		****Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1	
17.		****Верхняя, нижняя передача мяча.	1	
18.		****Упражнения с футбольным мячом.	1	
Гимнастика с основами акробатики			14	
19.		**Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
20.		****Перекаты в группировке. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	
21.		****Кувырок вперед с перекатом в стойку на лопатках. Мост из положения лежа.	1	
22.		****Акробатическая комбинация.	1	
23.		****Упражнения на гимнастической	1	

		стенке, скамье.		присев, кувырок вперёд.
24.		****Преодоление полосы препятствий.	1	Упражнения на низкой гимнастической перекладине:
25.		****Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет.	1	висы, перемахи.
26.		****Упражнения со скакалкой.	1	Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
27.		****Упражнения с обручем.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера.
28.		****Гимнастическая комбинация.	1	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
29.		****Круговая тренировка. *День героев Отечества (9 декабря)	1	
30.		****Лазание, перелезание.	1	
31.		****Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
32.		**Строевые действия в шеренге, колонне.	1	
Лыжные гонки			14	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>**Зимние виды спорта.</i>
33.		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1	Развитие координации: <i>**перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</i>
34.		<i>**Зимние виды спорта.</i> Скольльзящий шаг.	1	
35.		Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками.	1	
36.		Скольльзящий шаг с палками. Учет.	1	
37.		Повороты переступанием в движении. Подъем ступающим шагом.	1	Развитие выносливости: <i>**передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</i>
38.		Одновременный бесшажный ход.	1	
39.		Спуски с пологих склонов.	1	
40.		Прохождение дистанции.	1	
41.		Попеременный двухшажный ход.	1	
42.		Одновременный одношажный ход.	1	
43.		Торможение «плугом», упором.	1	

44.		**Подъем на склон. Учет.	1	
45.		**Спуски с пологих склонов. Торможения. Учет.	1	
46.		****Эстафеты на лыжах и без. *Всемирный день иммунитета (1 марта)	1	
Подвижные и спортивные игры			6	
47.		**Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Футбол.	1	<p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>
48.		**Ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.	1	
49.		****Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	
50.		****Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1	
51.		****Волейбол: подбрасывание мяча. Подача мяча, приём и передача мяча.	1	
52.		****Броски мяча через сетку. Учебная игра «Волейбол».	1	
Плавание			4	
53.		**Правила поведения на воде. Задержка дыхания. Передвижение по дну бассейна.	1	
54.		**Подводящие упражнения в лежании на воде.	1	
55.		**Упражнения в лежании на воде: «звездочка», «поплавок».	1	
56.		**Всплывание и скольжение на воде. Игровые упражнения на воде.	1	

Легкая атлетика			12	<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>**Организация активного отдыха. **Здоровый образ жизни.</i></p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
57.		**Т.Б. во время уроков легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	1	
58.		**Организация активного отдыха. Метание мяча на дальность.	1	
59.		****Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м, 60м.	1	
60.		**Здоровый образ жизни. Бег, прыжки. *Международный день семьи (15 мая)	1	
61.		****Прыжок в длину. Учет.	1	
62.		****Упражнения на гибкость. Поднимание туловища из положения лежа. Учет.	1	
63.		****Подтягивание. Метание набивного мяча. Учет.	1	
64.		****Челночный бег. Эстафеты.	1	
65.		****Метание в цель. Метание на дальность.	1	
66.		****Круговая тренировка.	1	
67.		Веселые старты.	1	
68.		Подвижные игры.	1	

*Расширение темы урока с учетом рабочей программы воспитания не вносится в журнал.

** В ознакомительном порядке (темы, изучение которых для обучающихся с ЗПР носит ознакомительный характер; сложные для усвоения темы; темы, по которым не предусмотрено оценивание обучающихся);

*** Изучение с использованием опорного материала. В тематическом планировании отмечены уроки, на которых используются памятки, алгоритмы, опорные таблицы, схемы разбора, картинные планы, карточки с дополнительными наводящими вопросами, опорные карточки

(например, образцы решения задач), обобщающие схемы, графические модели, карточки-помощницы и др., которые составляются в соответствии с характером затруднений при усвоении учебного материала для оказания помощи обучающимся, имеющим задержку психического развития.

**** Дифференцированная работа с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Для контроля и оценки обучающихся используются контрольно-измерительные материалы, разработанные с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся с задержкой психического развития.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575827
Владелец	Адамович Ирина Сергеевна
Действителен	С 26.03.2022 по 26.03.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390096

Владелец Адамович Ирина Сергеевна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025