

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ПРАВИТЕЛЬСТВО КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«КАЛИНИНГРАДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
(ГБУ КО «Школа – интернат»)

Рабочая программа
начального общего образования по предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с нарушением зрения (слепые и слабовидящие) и обучающихся с
нарушением опорно-двигательного аппарата

1 подготовительный - 4 дополнительный класс

Составил: учитель физической культуры
Климова С.А.

г. Калининград
2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 под. – 4 доп. классов класса разработана в соответствии с:

- статьями 2, 79 Федерального закона Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования (ФАОП НОО) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 2024 – 2025 учебный год;
- положением о рабочих программах, разрабатываемых по ФГОС Государственного бюджетного образовательного учреждения Калининградской области общеобразовательной организации для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Калининградская средняя общеобразовательная школа – интернат»;
- учебно-методическим комплектом «Школа России»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([СП 2.4.3648-20](#))

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

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 1 подготовительного по 4 дополнительный классы из расчёта 3 часа в неделю: в первом подготовительном – 99 часов, в 1 – 4 дополнительном – 102 часа.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 под. — 4 доп. классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и

научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
- **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при

- выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
 - проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
 - продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
 - **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
 - оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
 - контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
 - предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
 - проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
 - осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее пробежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

1 подготовительный класс

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

1 класс

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности

2 класс

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 класс

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 класс

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры,

олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях

обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

4 дополнительный класс

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр

1 подготовительный класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.

Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь.

Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на

полу-пальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом
Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.
Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений
Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

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

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.

Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь.

Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полу-пальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов.

Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 класс

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела.

Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания:

гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»);

небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»),

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом
Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд.

Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации
Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений
Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков

плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры.

Туристические игры и задания.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организуемых команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 класс

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения.

Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организуемые команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организуемых команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

4 дополнительный класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

**Тематическое планирование по физической культуре 1 подготовительный класс
(99 часов)**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Ходьба. Медленный бег.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег в чередовании с ходьбой	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, ходьбе
3	Бег в чередовании с ходьбой	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
4	Подвижные игры «Ловишка», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
6	Метание мешочка на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в

			метаниях и объясняют их назначение.
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Выявляют различия в основных способах передвижения.
8	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
9	Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
10	Прыжки	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
11	Прыжки в длину	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
12	Развитие мышц спины и живота	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
13	Метание малого мяча на точность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
14	Метание мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих

			упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
16	Прыжок в длину с места	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
17	Подвижные игры «Хвостики», «Попади в цель»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
18	Подвижные игры «Удочка», «Ловишка»	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
19	Подвижные игры «Удочка», «Ловишка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Футбольные упражнения.	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
21	Футбольные упражнения в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
23	Подвижные игры «Удочка», «Вышибалы»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков, развивают координационные способности.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
25	Броски и ловля мяча в парах	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
26	Ведение мяча	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
27	Лазание и перелазание на гимнастической стенке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных

			упражнений.
28	Элементы футбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
29	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30	Группировки, перекаты	1	Описывают и осваивают технику упражнений в группировках и перекатах
31	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
32	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Кто дальше бросит»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
33	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
34	Подвижные игры «Ловишка», «Совушка»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
35	Стойка на лопатках	1	Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
36	Подвижные игры «Ловишка», «Лиса и куры»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
37	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
39	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные

			физические упражнения. Развивают физические качества
40	Подвижные игры «Хвостики», «День и ночь»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
41	Подвижные игры «День и ночь», «Береги предмет»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
42	Прыжки в скакалку	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
44	Подвижные игры «Береги предмет», «Тише едешь, дальше будешь»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
45	Подвижные игры «Тише едешь, дальше будешь», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
46	Варианты вращения обруча	1	Развивают координационные способности.
47	Подвижные игры «Бадминтон» (шар)	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
48	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-

			силовые и координационные способности.
49	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
50	Передачи мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
51	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
52	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Развивают скоростно-силовые и координационные способности.
53	Стойка баскетболиста	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
54	Изучение способов передвижения на лыжах	1	Соблюдают правила безопасности.
55	Изучение способов передвижения на лыжах	1	Соблюдают правила безопасности.
56	Ведение мяча на месте и в движении	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
57	Лазание по гимнастической лестнице	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
58	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61	Подвижные игры «Два мороза», «Хвостики»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
62	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
64	Подвижные игры «Кегельбан»,	1	Взаимодействуют со

	«Ловишки с мешочками»		сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
66	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
67	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
68	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
69	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
70	Приемы волейбола (прием мяча снизу)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
71	Приемы волейбола (прием мяча сверху)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
72	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
75	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
76	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
77	«Пионербол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой

			деятельности.
78	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
79	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
80	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
81	«Пионербол»	1	Используют действия игры для развития координационных и кондиционных способностей
82	Волейбол как вид спорта	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
83	Элементы волейбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
84	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
85	Броски мяча способом «от груди» и снизу	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
86	Броски мяча правой и левой рукой	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
87	Игра «Мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
88	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
89	Прыжок в длину с места.	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в прыжках.
90	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Используют действия данных подвижных игр для

			развития координационных и кондиционных способностей
91	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
92	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
93	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
94	Метание малого мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
96	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
97	Бег 30 м с высокого старта	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
98	Метание мешочка на дальность	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в метаниях
99	Подвижные игры. Подведение	1	Взаимодействуют со

	итогов учебного года		сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
--	----------------------	--	--

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс (102 часа)

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Медленный бег.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег 30.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
3	Техника челночного бега	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
4	Подвижные игры «Ловишка», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
6	Метание мешочка на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Выявляют различия в основных способах передвижения.
8	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
9	Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со

			сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
10	Прыжки	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
11	Прыжки в длину	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
12	Развитие мышц спины и живота	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
13	Метание малого мяча на точность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
14	Метание мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
16	Прыжок в длину с места	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
17	Подвижные игры «Хвостики», «Попади в цель»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
18	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают

			технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
19	Подвижные игры «Удочка», «Ловишка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Футбольные упражнения.	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
21	Футбольные упражнения в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
23	Подвижные игры «Удочка», «Вышибалы»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков, развивают координационные способности.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
25	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
26	Ведение мяча	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
27	Лазание и перелазание на гимнастической стенке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	Элементы футбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
29	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30	Группировки, перекаты	1	Описывают и осваивают технику упражнений в группировках и перекатах
31	«Пионербол»	1	Осваивают технические

			действия из спортивных игр
32	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Кто дальше бросит»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
33	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
34	Подвижные игры «Ловишка», «Совушка»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
35	Стойка на лопатках	1	Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
36	Подвижные игры «Ловишка», «Лиса и куры»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
37	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
39	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
40	Подвижные игры «Хвостики», «День и ночь»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
41	Подвижные игры «День и ночь», «Береги предмет»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные

			способности.
42	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
44	Подвижные игры «Береги предмет», «Тише едешь, дальше будешь»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
45	Подвижные игры «Тише едешь, дальше будешь», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
46	Варианты вращения обруча	1	Развивают координационные способности.
47	Подвижные игры «Бадминтон» (шар)	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
48	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
49	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
50	Передачи мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
51	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
52	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Развивают скоростно-силовые и координационные

			способности.
53	Стойка баскетболиста	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
54	Изучение способов передвижения на лыжах	1	Соблюдают правила безопасности.
55	Изучение способов передвижения на лыжах	1	Соблюдают правила безопасности.
56	Ведение мяча на месте и в движении	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
57	Лазание по гимнастической лестнице	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
58	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61	Подвижные игры «Два мороза», «Хвостики»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
62	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
64	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
66	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
67	Броски мяча с разных мест	1	Осваивают технические

	площадки		действия из спортивных игр
68	Передачи мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
69	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
70	Приемы волейбола (прием мяча снизу)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
71	Приемы волейбола (прием мяча сверху)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
72	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Эстафеты с обручами	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
75	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
76	Эстафеты со скакалкой	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
77	«Пионербол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
79	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
80	Броски мяча через волейбольную	1	Осваивают технические

	сетку		действия из спортивных игр
81	«Пионербол»	1	Используют действия игры для развития координационных и кондиционных способностей
82	Волейбол как вид спорта	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
83	Элементы волейбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
84	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
85	Броски мяча способом «от груди» и снизу	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
86	Броски мяча правой и левой рукой	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
87	Игра «Мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
88	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
89	Прыжок в длину с места.	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в прыжках.
90	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
91	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
92	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические

			действия из спортивных игр
93	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
94	Метание малого мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95	Спортивная игра «мини-баскетбол»	1	Используют действия игры для развития скоростно-силовых и координационных способностей
96	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
97	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
98	Бег 30 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99	Челночный бег 3 x 10 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
100	Метание мешочка на дальность	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в метаниях
101	Спортивная игра «мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают

			правила безопасности.
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс (102 часа)

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Медленный бег.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег 30 м с высокого старта	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
3	Техника челночного бега	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
4	Подвижные игры «Ловишка», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
6	Метание мешочка на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Выявляют различия в основных способах передвижения.
8	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных

			упражнений.
9	Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
10	Прыжки	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
11	Прыжки в длину	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
12	Развитие мышц спины и живота	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
13	Метание малого мяча на точность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
14	Метание мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
16	Прыжок в длину с места	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
17	Подвижные игры «Хвостики», «Попади в цель»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные

			способности.
18	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
19	Подвижные игры «Удочка», «Ловишка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Футбольные упражнения.	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
21	Футбольные упражнения в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
23	Подвижные игры «Удочка», «Вышибалы»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков, развивают координационные способности.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
25	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
26	Ведение мяча	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
27	Лазание и перелазание на гимнастической стенке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	Элементы футбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
29	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30	Группировки, перекаты	1	Описывают и осваивают технику упражнений в

			группировках и прекатах
31	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
32	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Кто дальше бросит»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
33	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
34	Подвижные игры «Ловишка», «Совушка»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
35	Стойка на лопатках	1	Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
36	Подвижные игры «Ловишка», «Лиса и куры»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
37	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
39	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
40	Подвижные игры «Хвостики», «День и ночь»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
41	Подвижные игры «День и ночь», «Береги предмет»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
42	Лазание по гимнастической	1	Описывают и осваивают

	скамейке		технику упражнений в лазанье и перелезании
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
44	Подвижные игры «Береги предмет», «Тише едешь, дальше будешь»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
45	Подвижные игры «Тише едешь, дальше будешь», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
46	Варианты вращения обруча	1	Развивают координационные способности.
47	Подвижные игры «Бадминтон» (шар)	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
48	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
49	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
50	Передачи мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
51	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
52	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Развивают скоростно-силовые и координационные способности.
53	Стойка баскетболиста	1	Осваивают технические действия из спортивных игр

54	Изучение способов передвижения на лыжах	1	Соблюдают правила безопасности.
55	Изучение способов передвижения на лыжах	1	Соблюдают правила безопасности.
56	Ведение мяча на месте и в движении	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
57	Лазание по гимнастической лестнице	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
58	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61	Подвижные игры «Два мороза», «Хвостики»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
62	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
64	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
66	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
67	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
68	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр

69	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
70	Приемы волейбола (прием мяча снизу)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
71	Приемы волейбола (прием мяча сверху)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
72	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
75	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
76	Эстафеты с обручем и мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
77	«Пионербол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
79	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
80	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
81	«Пионербол»	1	Используют действия игры

			для развития координационных и кондиционных способностей
82	Волейбол как вид спорта	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
83	Элементы волейбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
84	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
85	Броски мяча способом «от груди» и снизу	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
86	Броски мяча правой и левой рукой	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
87	Игра «Мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
88	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
89	Прыжок в длину с места.	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в прыжках.
90	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
91	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
92	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
93	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические

			действия из спортивных игр
94	Метание малого мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95	Спортивная игра «мини-баскетбол»	1	Используют действия игры для развития скоростно-силовых и координационных способностей
96	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
97	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
98	Бег 30 м с высокого старта	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99	Челночный бег 3 x 10 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
100	Метание мешочка на дальность	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в метаниях
101	Спортивная игра «мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
102	Подвижные игры. Подведение	1	Взаимодействуют со

	итогов учебного года		сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
--	----------------------	--	--

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс (102 часа)

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Медленный бег.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег 30 м с высокого старта	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
3	Техника челночного бега	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
4	Челночный бег 3 x 10 м	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
6	Метание мешочка на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
7	Метание малого мяча на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
8	Техника передачи эстафетной палочки	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе передачи эстафетной палочки
9	Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
10	Прыжки	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.

11	Прыжки в длину	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
12	Броски набивного мяча	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
13	Метание малого мяча на точность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
14	Метание мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
16	Прыжок в длину с места	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
18	Висы	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
19	Подвижные игры «Бадминтон» (шар), «Шмель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.

20	Развитие мышц спины и живота	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
21	Развитие мышц плечевого пояса	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
22	Специальные беговые упражнения	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих и специальных беговых упражнений.
23	Подвижные игры «Третий лишний», «Вызов номеров»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков, развивают координационные способности.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
25	Упражнения с обручем и скакалкой	1	Развивают координационные способности.
26	Ведение мяча	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
27	Подвижные игры «Салки», «Котел»	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	Развитие мышц брюшного пресса	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
29	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание

			общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30	Группировки, перекаты	1	Описывают и осваивают технику упражнений в группировках и перекатах
31	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
32	Висы	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
33	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
34	Подвижные игры «Береги предмет», «Хвостики»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
35	Стойка на лопатках	1	Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
36	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
37	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
39	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
40	Прыжки в скакалку в парах, тройках	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.

			Развивают физические качества
41	Подвижные игры «К своим флажкам», «День-ночь»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
42	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
44	Подвижные игры «Бросай далеко - собирай быстрее», «Ловишки»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
45	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
46	Варианты вращения обруча	1	Развивают координационные способности.
47	Подвижные игры «Бросай далеко - собирай быстрее», «Ловишки»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
48	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
49	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
50	Передачи мяча в парах, тройках	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
51	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
52	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Третий лишний»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила

			безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
53	Стойка баскетболиста	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
54	Изучение способов передвижения на лыжах	1	Соблюдают правила безопасности.
55	Изучение способов передвижения на лыжах	1	Соблюдают правила безопасности.
56	Ведение мяча на месте и в движении	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
57	Лазание по гимнастической лестнице	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
58	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вышибалы через сетку»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
59	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Эстафеты	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61	Подвижные игры «Охотник и зайцы», «Совушка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
62	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
64	Подвижные игры «Колдунчики», «Борьба за мяч»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой

			деятельности.
65	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
66	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
67	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
68	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
69	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
70	Приемы волейбола (прием мяча снизу)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
71	Приемы волейбола (прием мяча сверху)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
72	Подвижные игры «Два мороза», «Бегуны и прыгуны»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Подвижные игры «Два мороза», «Бегуны и прыгуны»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
75	Подвижные игры «Ночная охота», «Успей убрать»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
76	Эстафеты с обручем и мячом	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
77	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

78	Подвижные игры «Два мороза», «Третий лишний»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
80	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
81	Волейбол как вид спорта	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
82	Элементы волейбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
83	Подвижные игры «Бадминтон» (шар), «Передал - садись»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
84	Броски набивного мяча способом «от груди» и снизу	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
86	Игра «Мини-футбол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
87	Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Шмель»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
88	Прыжок в длину с места.	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
89	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
90	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из

			числа разученных упражнений.
91	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
92	Метание малого мяча на точность	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
93	Спортивная игра «мини-баскетбол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
94	Беговые упражнения	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
95	Бег 30 м с высокого старта	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
96	Челночный бег 3 x 10 м	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
97	Метание мешочка на дальность	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
98	Спортивная игра « мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
99	Подвижные игры «Космонавты», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
100	Бег 200-300м. Подвижные игры	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в метаниях
101	Беговые упражнения	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают

			правила безопасности.
--	--	--	-----------------------

**Тематическое планирование по физической культуре 4 доп. класс
(102 часа)**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Медленный бег.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег 30 м с высокого старта	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
3	Техника челночного бега	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
4	Челночный бег 3 x 10 м	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
6	Метание мешочка на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
7	Техника низкого старта	1	Выявляют различия в основных способах передвижения.
8	Техника передачи эстафетной палочки	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе передачи эстафетной палочки
9	Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
10	Прыжки	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
11	Прыжки в длину	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых

			упражнений
12	Броски набивного мяча	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
13	Метание малого мяча на точность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
14	Метание мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
16	Прыжок в длину с места	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
18	Висы	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
19	Подвижные игры «Бадминтон» (шар), «Шмель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Развитие мышц спины и живота	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих

			упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
21	Развитие мышц плечевого пояса	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
22	Специальные беговые упражнения	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих и специальных беговых упражнений.
23	Подвижные игры «Третий лишний», «Вызов номеров»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков, развивают координационные способности.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
25	Упражнения с обручем и скакалкой	1	Развивают координационные способности.
26	Ведение мяча	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
27	Подвижные игры «Салки», «Котел»	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	Развитие мышц брюшного пресса	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
29	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из

			числа разученных упражнений.
30	Группировки, перекаты	1	Описывают и осваивают технику упражнений в группировках и перекатах
31	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
32	Висы	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
33	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
34	Подвижные игры «Береги предмет», «Хвостики»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
35	Стойка на лопатках	1	Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
36	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
37	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
39	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
40	Прыжки в скакалку в парах, тройках	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
41	Подвижные игры «К своим флажкам», «День-ночь»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают

			скоростно-силовые и координационные способности.
42	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
44	Подвижные игры «Бросай далеко - собирай быстрее», «Ловишки»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
45	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
46	Варианты вращения обруча	1	Развивают координационные способности.
47	Подвижные игры «Бросай далеко - собирай быстрее», «Ловишки»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
48	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
49	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
50	Передачи мяча в парах, тройках	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
51	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
52	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Третий лишний»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные

			способности.
53	Стойка баскетболиста	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
54	Изучение способов передвижения на лыжах	1	Соблюдают правила безопасности.
55	Изучение способов передвижения на лыжах	1	Соблюдают правила безопасности.
56	Ведение мяча на месте и в движении	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
57	Лазание по гимнастической лестнице	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
58	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вышибалы через сетку»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
59	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Эстафеты	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61	Подвижные игры «Охотник и зайцы», «Совушка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
62	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
64	Подвижные игры «Колдунчики», «Борьба за мяч»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и

			перекладине
66	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
67	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
68	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
69	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
70	Приемы волейбола (прием мяча снизу)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
71	Приемы волейбола (прием мяча сверху)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
72	Подвижные игры «Два мороза», «Бегуны и прыгуны»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
75	Подвижные игры «Ночная охота», «Успей убрать»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
76	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
77	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78	Подвижные игры «Два мороза», «Третий лишний»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой

			деятельности.
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
80	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
81	Волейбол как вид спорта	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
82	Элементы волейбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
83	Подвижные игры «Бадминтон» (шар), «Передал - садись»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
84	Броски набивного мяча способом «от груди» и снизу	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
86	Игра «Мини-футбол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
87	Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Шмель»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
88	Прыжок в длину с места.	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
89	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
90	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

91	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
92	Метание малого мяча на точность	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
93	Спортивная игра «мини-баскетбол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
94	Беговые упражнения	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
95	Бег 30 м с высокого старта	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
96	Челночный бег 3 x 10 м	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
97	Метание мешочка на дальность	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
98	Спортивная игра «мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
99	Подвижные игры «Космонавты», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
100	Бег 500-1000м. Подвижные игры	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в метаниях
101	Спортивные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций;
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»);
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы;
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению;
- Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные учебные пособия:

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- Стенка гимнастическая;
- Перекладина гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая жёсткая;
- Гантели;
- Коврик гимнастический;
- Маты гимнастические;
- Мяч набивной (1 кг, 2 кг);
- Мяч малый (теннисный);
- Скакалка гимнастическая;
- Палка гимнастическая;
- Обруч гимнастический;
- Коврики массажные;
- Сетка для переноса малых мячей;

Лёгкая атлетика:

- Флажки разметочные на опоре;
- Лента финишная;
- Рулетка измерительная (10 м, 50 м);

Подвижные и спортивные игры:

- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- Мячи баскетбольные для мини-игры;
- Стойки волейбольные универсальные;
- Сетка волейбольная;
- Мячи волейбольные;
- Резиновые мячи