

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Суходол  
муниципального района Сергиевский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО  
«09» августа 2019 г.  
Руководитель МО                     

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР                       
«12» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
к использованию в образовательном процессе  
школы  
Приказ № 132/17-од от «12» августа 2019 г.

Директор школы:                      /Т.В.Соломонова/

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся с  
задержкой психического развития  
1-4 классы  
Срок реализации 4 года**

Разработчики:  
учителя физической культуры

СУХОДОЛ  
2019 г.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития 1-4 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утверждённого приказом министерства образования и науки РФ 19 декабря 2014 года № 1598;

2. Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол муниципального района Сергиевский Самарской области.

Образовательный процесс осуществляется с использованием учебников, учебных пособий, входящих в действующий федеральный перечень. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора школы.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР — наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик — от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального

общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

#### Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию

возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

##### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### **Предметные результаты**

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **Содержание учебного предмета**

### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

#### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».



Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### Тематическое планирование

#### 1 класс

|                                                           |                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|
| 1                                                         | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | 1 |
| <b>Легкая атлетика (10 часов), подвижные игры</b>         |                                                                       |   |
| 2                                                         | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта                      | 1 |
| 3                                                         | Техника челночного бега                                               | 1 |
| 4                                                         | Тестирование челночного бега 3х10м                                    | 1 |
| 5                                                         | Возникновение физической культуры и спорта                            | 1 |
| 6                                                         | Тестирование метания мешочка на дальность                             | 1 |
| 7                                                         | Русская народная подвижная игра «Горелки»                             | 1 |
| 8                                                         | Олимпийские игры.                                                     | 1 |
| 9                                                         | Что такое физическая культура?                                        | 1 |
| 10                                                        | Темп и ритм                                                           | 1 |
| 11                                                        | Подвижная игра «Мышеловка»                                            | 1 |
| 12                                                        | Личная гигиена человека                                               | 1 |
| 13                                                        | Тестирование метания малого мяча на точность                          | 1 |
| 14                                                        | Тестирование наклона вперед из положения стоя                         | 1 |
| 15                                                        | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.              | 1 |
| 16                                                        | Тестирование прыжка в длину с места                                   | 1 |
| 17                                                        | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа          | 1 |
| 18                                                        | Тестирование виса на время                                            | 1 |
| 19                                                        | Стихотворное сопровождение на уроках                                  | 1 |
| 20,21                                                     | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений  | 2 |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики ( 16 часов)</b>     |                                                                       |   |
| 22                                                        | Перекувырки                                                           | 1 |
| 23                                                        | Разновидности перекувырков                                            | 1 |
| 24                                                        | Техника выполнения кувырка вперед                                     | 1 |
| 25                                                        | Кувырок вперед                                                        | 1 |
| 26                                                        | Стойка на лопатках, «мост»                                            | 1 |
| 27                                                        | Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование                        | 1 |
| 28                                                        | Стойка на голове                                                      | 1 |
| 29                                                        | Лазанье по гимнастической стенке                                      | 1 |
| 30                                                        | Перелезание на гимнастической стенке                                  | 1 |
| 31                                                        | Висы на перекладине                                                   | 1 |
| 32                                                        | Круговая тренировка                                                   | 1 |
| 33                                                        | Вращение обруча                                                       | 1 |
| 34                                                        | Обруч – учимся им управлять                                           | 1 |
| 35                                                        | Круговая тренировка                                                   | 1 |
| 36                                                        | Прыжки со скакалкой                                                   | 1 |
| 37                                                        | Прыжки в скакалку                                                     | 1 |
| <b>Подвижные игры, игры на основе баскетбола(7 часов)</b> |                                                                       |   |
| 38                                                        | Глаза закрывай-упражнение начинай                                     | 1 |

|                                                      |                                                                                                                    |   |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 39                                                   | Индивидуальная работа с мячом                                                                                      | 1 |
| 40,41                                                | Бросок мяча снизу на месте, игра «Школа мяча».                                                                     | 2 |
| 42,43,44                                             | Ловля мяча на месте.Передача мяча снизу на месте,Эстафеты с мячами.Игра «Играй, играй –мяч не теряй».              | 3 |
| <b>Лыжная подготовка (17 часов)</b>                  |                                                                                                                    |   |
| 45                                                   | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 46,47                                                | Скользкий шаг на лыжах без палок.                                                                                  | 2 |
| 48,49                                                | Повороты переступанием на лыжах без палок.                                                                         | 2 |
| 50                                                   | Ступающий шаг на лыжах с палками.                                                                                  | 1 |
| 51,52                                                | Скользкий шаг на лыжах с палками.                                                                                  | 2 |
| 53,54                                                | Поворот переступанием на лыжах с палками.                                                                          | 2 |
| 55                                                   | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.                                                                       | 1 |
| 56,57                                                | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.                                                                       | 2 |
| 58                                                   | Прохождение дистанции 1 км на лыжах                                                                                | 1 |
| 59                                                   | Скользкий шаг на лыжах «змейкой»                                                                                   | 1 |
| 60                                                   | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах                                                                              | 1 |
| 61                                                   | Контрольный урок по лыжной подготовке                                                                              | 1 |
| <b>Подвижные игры (14 часов)</b>                     |                                                                                                                    |   |
| 62                                                   | Броски и ловля мяча в парах                                                                                        | 1 |
| 63                                                   | Броски и ловля мяча в парах                                                                                        | 1 |
| 64                                                   | Ведение мяча                                                                                                       | 1 |
| 65                                                   | Ведение мяча в движении                                                                                            | 1 |
| 66                                                   | Эстафеты с мячом                                                                                                   | 1 |
| 67,68                                                | Подвижные игры с мячом                                                                                             | 2 |
| 69                                                   | Школа укрощения мяча                                                                                               | 1 |
| 70                                                   | Подвижные игры                                                                                                     | 1 |
| 71                                                   | Броски мяча через волейбольную сетку                                                                               | 1 |
| 72                                                   | Точность бросков мяча через волейбольную сетку                                                                     | 1 |
| 73                                                   | Подвижная игра «Вышибалы через сетку»                                                                              | 1 |
| 74,75                                                | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций                                                           | 2 |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики ( 3 часов)</b> |                                                                                                                    |   |
| 76                                                   | Тестирование подтягивания на низкой перекладине                                                                    | 1 |
| 77                                                   | Тестирование подъема туловища за 30 с                                                                              | 1 |
| 78                                                   | Тестирование наклона вперед из положения стоя                                                                      | 1 |
| <b>Подвижные игры (11 часов)</b>                     |                                                                                                                    |   |
| 79,80                                                | Командные подвижные игры                                                                                           | 2 |
| 81                                                   | Командная подвижная игра «Хвостики»                                                                                | 1 |
| 82                                                   | Русская народная подвижная игра «Горелки»                                                                          | 1 |
| 83                                                   | Подвижная игра « Точно в цель»                                                                                     | 1 |
| 84                                                   | Подвижные игры                                                                                                     | 1 |
| 85                                                   | Подвижная игра «Осада города»                                                                                      | 1 |
| 86,87                                                | Подвижные игры с мячом                                                                                             | 2 |
| 88                                                   | Подвижные игры по выбору учащихся                                                                                  | 1 |
| 89                                                   | Подвижная игра « Белочка –защитница»                                                                               | 1 |
| <b>Легкая атлетика (10 часов)</b>                    |                                                                                                                    |   |
| 90                                                   | Бросок набивного мяча от груди                                                                                     | 1 |
| 91                                                   | Бросок набивного мяча снизу                                                                                        | 1 |
| 92                                                   | Тестирование прыжка в длину с места                                                                                | 1 |
| 93                                                   | Техника метания на точность                                                                                        | 1 |

|    |                                                  |   |
|----|--------------------------------------------------|---|
| 94 | Тестирование метания малого мяча на точность     | 1 |
| 95 | Подвижные игры для зала                          | 1 |
| 96 | Беговые упражнения                               | 1 |
| 97 | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта | 1 |
| 98 | Тестирование челночного бега 3х10м               | 1 |
| 99 | Тестирование метания мешочка на дальность        | 1 |

### Тематическое планирование

#### 2 класс

| № урока                                        | Темы уроков                                              | Количество часов |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|
| Легкая атлетика 12 часов                       |                                                          |                  |
| 1                                              | Введение в предмет                                       | 1                |
| 2-5                                            | Ходьба и бег                                             | 4                |
| 6                                              | Ходьба и бег, метание                                    | 1                |
| 7                                              | Прыжки                                                   | 1                |
| 8                                              | Ходьба и бег                                             | 1                |
| 9                                              | Прыжки                                                   | 1                |
| 10                                             | Метание, прыжки                                          | 1                |
| 11                                             | Прыжки, метание                                          | 1                |
| 12                                             | Ходьба и бег, метание                                    | 1                |
| Подвижные игры 18 часов                        |                                                          |                  |
| 13                                             | Техника безопасного поведения при подвижных играх        | 1                |
| 14-23                                          | Ловля и бросок мяча                                      | 10               |
| 24-30                                          | Ловля, передача и бросок мяча                            | 7                |
| Гимнастика 18 часов                            |                                                          |                  |
| 31-34                                          | Строевые упражнения. Акробатические упражнения с мячами. | 4                |
| 35-37                                          | Строевые упражнения.                                     | 3                |
| 38-46                                          | Акробатические упражнения на равновесие                  | 9                |
| 47-48                                          | Акробатические упражнения                                | 2                |
| Лыжная подготовка 21 час                       |                                                          |                  |
| 49                                             | Ходьба на лыжах.                                         | 1                |
| 50                                             | Прохождение дистанции                                    | 1                |
| 51-53                                          | Ходьба на лыжах.                                         | 3                |
| 54                                             | Повороты                                                 | 1                |
| 55-58                                          | Ходьба на лыжах                                          | 4                |
| 59                                             | Подъемы и спуски                                         | 1                |
| 60-62                                          | Ходьба на лыжах                                          | 3                |
| 63-66                                          | Подъемы                                                  | 4                |
| 67-68                                          | Спуски                                                   | 2                |
| 69                                             | Подъемы                                                  | 1                |
| Подвижные игры с элементами спортивных 24 часа |                                                          |                  |
| 70                                             | Техника безопасного поведения при подвижных играх        | 1                |
| 71-79                                          | Ведение мяча, эстафеты                                   | 9                |
| 80-93                                          | Ловля, передача и бросок мяча                            | 14               |
| Легкая атлетика 9 часов                        |                                                          |                  |
| 94                                             | Строевые упражнения                                      | 1                |
| 95                                             | Ходьба и бег.                                            | 1                |

|         |                       |   |
|---------|-----------------------|---|
| 96-97   | Бег.                  | 2 |
| 98-99   | Бег. Метание.         | 2 |
| 100-102 | Бег. Прыжки. Метание. | 3 |

### Тематическое планирование

#### 3 класс

| № урока                    | Темы уроков                                                                                            | Количество часов |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Легкая атлетика (10 часов) |                                                                                                        |                  |
| 1                          | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег.                    | 1                |
| 2                          | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.                                                           | 1                |
| 3                          | Техника челночного бега.                                                                               | 1                |
| 4                          | Тестирование челночного бега 3/10м.                                                                    | 1                |
| 5                          | Способы метания мешочка(мяча) на дальность.                                                            | 1                |
| 6                          | Тестирование метания мешочка на дальность.                                                             | 1                |
| 7                          | Прыжки в длину с разбега, с места.                                                                     | 1                |
| 8                          | Тестирование прыжка в длину с места.                                                                   | 1                |
| 9                          | Тестирование подъёма туловища за 30 секунд.                                                            | 1                |
| 10                         | Тестирование подтягиваний и отжиманий. 6 мин. Бег.                                                     | 1                |
| Подвижные игры (16 часов)  |                                                                                                        |                  |
| 11                         | ИТБ в упражнениях с мячами. Броски и ловля мяча.                                                       | 1                |
| 12                         | Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты реакции. | 1                |
| 13                         | Ведение мяча                                                                                           | 1                |
| 14                         | Ведение мяча                                                                                           | 1                |
| 15                         | Ведение мяча в парах.                                                                                  | 1                |
| 16                         | Ведение мяча приставными шагами.                                                                       | 1                |
| 17                         | Передача мяча. Броски мяча в парах.                                                                    | 1                |
| 18                         | Ведение мяча в движении.                                                                               | 1                |
| 19                         | Ловля мяча в движении.                                                                                 | 1                |
| 20                         | Ловля мяча и передача в движении.                                                                      | 1                |
| 21                         | Ведение мяча с изменением направления.                                                                 | 1                |
| 22                         | Эстафеты с мячом.                                                                                      | 1                |
| 23                         | Ловля и передача мяча в игре «Перестрелка».                                                            | 1                |
| 24                         | Броски мяча через волейбольную сетку.                                                                  | 1                |
| 25                         | Игра «Пионербол».                                                                                      | 1                |
| 26                         | Подвижные игры с мячом.                                                                                | 1                |
| Гимнастика (18 часов)      |                                                                                                        |                  |
| 27                         | ИТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.                                                         | 1                |
| 28                         | Строевые упражнения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.          | 1                |
| 29                         | Тестирование виса на время.                                                                            | 1                |
| 30                         | Тестирование наклона вперёд из положения стоя.                                                         | 1                |
| 31                         | Кувырок вперёд.                                                                                        | 1                |
| 32                         | Варианты выполнения кувырка вперёд.                                                                    | 1                |
| 33                         | Кувырок назад.                                                                                         | 1                |
| 34                         | Кувырки.                                                                                               | 1                |

|                            |                                                           |   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------|---|
| 35                         | Круговая тренировка.                                      | 1 |
| 36                         | Стойка на голове.                                         | 1 |
| 37                         | Стойка на руках.                                          | 1 |
| 38                         | Круговая тренировка.                                      | 1 |
| 39                         | Варианты вращения обруча. Прыжки в скакалку.              | 1 |
| 40                         | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.           | 1 |
| 41                         | Круговая тренировка.                                      | 1 |
| 42                         | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.             | 1 |
| 43                         | Упражнения на гимнастическом бревне.                      | 1 |
| 44                         | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.          | 1 |
| Лыжная подготовка (21 час) |                                                           |   |
| 45                         | ИТБ Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 |
| 46                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.    | 1 |
| 47                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.    | 1 |
| 48                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.    | 1 |
| 49                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.    | 1 |
| 50                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.    | 1 |
| 51                         | Повороты на лыжах переступанием и прыжком.                | 1 |
| 52                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.    | 1 |
| 53                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.    | 1 |
| 54                         | Попеременный двухшажный ход на лыжах.                     | 1 |
| 55                         | Попеременный двухшажный ход на лыжах.                     | 1 |
| 56                         | Подъем «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Спуск под уклон.       | 1 |
| 57                         | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.         | 1 |
| 58                         | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».                  | 1 |
| 59                         | Подвижная игра на лыжах «Накаты».                         | 1 |
| 60                         | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.                 | 1 |
| 61                         | Повороты на лыжах переступанием и прыжком.                | 1 |
| 62                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.    | 1 |
| 63                         | Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.                     | 1 |
| 64                         | Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.                     | 1 |
| 65                         | Контрольный урок по лыжной подготовке.                    | 1 |
| Подвижные игры (26 часов)  |                                                           |   |
| 66                         | ИТБ Подвижные игры.                                       | 1 |
| 67                         | Эстафеты с мячом.                                         | 1 |
| 68                         | Броски мяча через волейбольную сетку.                     | 1 |
| 69                         | Подвижная игра «Пионербол».                               | 1 |
| 70                         | Подвижная игра «Пионербол».                               | 1 |
| 71                         | Волейбол как вид спорта.                                  | 1 |
| 72                         | Подготовка к волейболу.                                   | 1 |
| 73                         | Контрольный урок по волейболу.                            | 1 |
| 74                         | Знакомство с баскетболом.                                 | 1 |
| 75                         | Баскетбольные упражнения .                                | 1 |
| 76                         | Ведение мяча                                              | 1 |
| 77                         | Ведение мяча в парах.                                     | 1 |
| 78                         | Ведение мяча приставными шагами.                          | 1 |
| 79                         | Передача мяча. Броски мяча в парах.                       | 1 |
| 80                         | Ведение мяча в движении.                                  | 1 |
| 81                         | Ловля мяча в движении.                                    | 1 |
| 82                         | Ловля мяча и передача в движении.                         | 1 |

|                            |                                                 |   |
|----------------------------|-------------------------------------------------|---|
| 83                         | Ведение мяча с изменением направления.          | 1 |
| 84                         | Бросок в кольцо разными способами.              | 1 |
| 85                         | Подвижная игра « Флаг на башне».                | 1 |
| 86                         | Упражнения для игры «Футбол».                   | 1 |
| 87                         | Упражнения для игры «Футбол» в парах.           | 1 |
| 88                         | Краткие правила игры в «Футбол».                | 1 |
| 89                         | Спортивная игра в «Футбол».                     | 1 |
| 90                         | Спортивная игра в «Футбол».                     | 1 |
| 91                         | Спортивная игра в «Футбол»                      | 1 |
| Легкая атлетика (11 часов) |                                                 |   |
| 92                         | ИТБ Тестирование подъёма туловища за 30 секунд. | 1 |
| 93                         | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.    | 1 |
| 94                         | Тестирование подтягиваний и отжиманий.          | 1 |
| 95                         | Тестирование челночного бега 3/10м.             | 1 |
| 96                         | Тестирование наклона вперёд из положения стоя.  | 1 |
| 97                         | Тестирование метания мешочка на дальность.      | 1 |
| 98                         | Прыжки в длину с разбега, с места.              | 1 |
| 99                         | Тестирование прыжка в длину с места.            | 1 |
| 100                        | Беговые упражнения.                             | 1 |
| 101                        | 6 мин. Бег.                                     | 1 |
| 102                        | Бег на 1000 м.                                  | 1 |

### Календарно тематическое планирование

#### 4 класс

| №<br>урока                 | Темы уроков                                                                          | Количес<br>тво часов |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Легкая атлетика (10 часов) |                                                                                      |                      |
| 1                          | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег . | 1                    |
| 2                          | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.                                         | 1                    |
| 3                          | Техника челночного бега.                                                             | 1                    |
| 4                          | Тестирование челночного бега 3/10м.                                                  | 1                    |
| 5                          | Способы метания мешочка(мяча) на дальность.                                          | 1                    |
| 6                          | Тестирование метания мешочка на дальность.                                           | 1                    |
| 7                          | Прыжки в длину с разбега, с места.                                                   | 1                    |
| 8                          | Тестирование прыжка в длину с места.                                                 | 1                    |
| 9                          | Тестирование подъёма туловища за 30 секунд.                                          | 1                    |
| 10                         | Тестирование подтягиваний и отжиманий. 6 мин. Бег.                                   | 1                    |
| Подвижные игры (16 часов)  |                                                                                      |                      |
| 11                         | ИТБ Техника паса в футболе.                                                          | 1                    |
| 12                         | Спортивная игра «Футбол».                                                            | 1                    |
| 13                         | Контрольный урок по футболу.                                                         | 1                    |
| 14                         | Броски и ловля мяча в парах.                                                         | 1                    |
| 15                         | Ведение мяча в парах у стены.                                                        | 1                    |
| 16                         | Ведение мяча приставными шагами.                                                     | 1                    |
| 17                         | Передача мяча. Броски мяча в парах.                                                  | 1                    |
| 18                         | Ведение мяча в движении.                                                             | 1                    |
| 19                         | Ловля мяча в движении.                                                               | 1                    |

|                            |                                                                                               |   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 20                         | Ловля мяча и передача в движении.                                                             | 1 |
| 21                         | Ведение мяча с изменением направления.                                                        | 1 |
| 22                         | Эстафеты с мячом.                                                                             | 1 |
| 23                         | Ловля и передача мяча в игре « Перестрелка».                                                  | 1 |
| 24                         | Броски мяча через волейбольную сетку.                                                         | 1 |
| 25                         | Игра «Пионербол».                                                                             | 1 |
| 26                         | Подвижные игры с мячом.                                                                       | 1 |
| Гимнастика (18 часов)      |                                                                                               |   |
| 27                         | ИТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.                                                | 1 |
| 28                         | Строевые упражнения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | 1 |
| 29                         | Тестирование виса на время.                                                                   | 1 |
| 30                         | Тестирование наклона вперёд из положения стоя.                                                | 1 |
| 31                         | Кувырок вперёд.                                                                               | 1 |
| 32                         | Варианты выполнения кувырка вперёд.                                                           | 1 |
| 33                         | Кувырок назад.                                                                                | 1 |
| 34                         | Кувырки.                                                                                      | 1 |
| 35                         | Круговая тренировка.                                                                          | 1 |
| 36                         | Стойка на голове.                                                                             | 1 |
| 37                         | Стойка на руках.                                                                              | 1 |
| 38                         | Круговая тренировка.                                                                          | 1 |
| 39                         | Варианты вращения обруча. Прыжки в скакалку.                                                  | 1 |
| 40                         | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.                                               | 1 |
| 41                         | Круговая тренировка.                                                                          | 1 |
| 42                         | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.                                                 | 1 |
| 43                         | Упражнения на гимнастическом бревне.                                                          | 1 |
| 44                         | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.                                              | 1 |
| Лыжная подготовка (21 час) |                                                                                               |   |
| 45                         | ИТБ Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.                                     | 1 |
| 46                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.                                        | 1 |
| 47                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.                                        | 1 |
| 48                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.                                        | 1 |
| 49                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.                                        | 1 |
| 50                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.                                        | 1 |
| 51                         | Повороты на лыжах переступанием и прыжком.                                                    | 1 |
| 52                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.                                        | 1 |
| 53                         | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.                                        | 1 |
| 54                         | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.                                         | 1 |
| 55                         | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.                                         | 1 |
| 56                         | Подъём «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Спуск под уклон.                                           | 1 |
| 57                         | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.                                             | 1 |
| 58                         | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».                                                      | 1 |
| 59                         | Подвижная игра на лыжах «Накаты».                                                             | 1 |
| 60                         | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.                                                     | 1 |
| 61                         | Попеременный одношажный ход на лыжах.                                                         | 1 |
| 62                         | Одновременный одношажный ход на лыжах.                                                        | 1 |
| 63                         | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».                                                    | 1 |
| 64                         | Прохождение дистанции 2 км на лыжах.                                                          | 1 |
| 65                         | Контрольный урок по лыжной подготовке.                                                        | 1 |
| Подвижные игры (26 часов)  |                                                                                               |   |

|                            |                                                 |   |
|----------------------------|-------------------------------------------------|---|
| 66                         | ИТБ Подвижные игры.                             | 1 |
| 67                         | Эстафеты с мячом.                               | 1 |
| 68                         | Броски мяча через волейбольную сетку.           | 1 |
| 69                         | Подвижная игра «Пионербол».                     | 1 |
| 70                         | Подвижная игра «Пионербол».                     | 1 |
| 71                         | Волейбольные упражнения с мячом.                | 1 |
| 72                         | Волейбольные упражнения с мячом.                | 1 |
| 73                         | Контрольный урок по волейболу.                  | 1 |
| 74                         | Спортивная игра « Баскетбол».                   | 1 |
| 75                         | Баскетбольные упражнения .                      | 1 |
| 76                         | Ведение мяча                                    | 1 |
| 77                         | Ведение мяча в парах.                           | 1 |
| 78                         | Ведение мяча приставными шагами.                | 1 |
| 79                         | Передача мяча. Броски мяча в парах.             | 1 |
| 80                         | Ведение мяча в движении.                        | 1 |
| 81                         | Ловля мяча в движении.                          | 1 |
| 82                         | Ловля мяча и передача в движении.               | 1 |
| 83                         | Ведение мяча с изменением направления.          | 1 |
| 84                         | Бросок в кольцо разными способами.              | 1 |
| 85                         | Подвижная игра « Флаг на башне».                | 1 |
| 86                         | Футбольные упражнения.                          | 1 |
| 87                         | Футбольные упражнения в парах.                  | 1 |
| 88                         | Спортивная игра в «Футбол».                     | 1 |
| 89                         | Спортивная игра в «Футбол».                     | 1 |
| 90                         | Подвижные и спортивные игры.                    | 1 |
| 91                         | Спортивные игры.                                | 1 |
| Легкая атлетика (11 часов) |                                                 |   |
| 92                         | ИТБ Тестирование подъёма туловища за 30 секунд. | 1 |
| 93                         | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.    | 1 |
| 94                         | Тестирование подтягиваний и отжиманий.          | 1 |
| 95                         | Тестирование челночного бега 3/10м.             | 1 |
| 96                         | Тестирование наклона вперёд из положения стоя.  | 1 |
| 97                         | Тестирование метания мешочка на дальность.      | 1 |
| 98                         | Прыжки в длину с разбега, с места.              | 1 |
| 99                         | Тестирование прыжка в длину с места.            | 1 |
| 100                        | Беговые упражнения.                             | 1 |
| 101                        | 6 мин. Бег.                                     | 1 |
| 102                        | Бег на 1000 м.                                  | 1 |