

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19

Приложение к адаптированной основной образовательной программе уровня начального общего образования для слабовидящих обучающихся

Утверждена приказом
директора МАОУ СОШ № 19
№ 439 от 30.08.2021г.



Рассмотрена и согласована
на заседании НМС
МАОУ СОШ № 19
Протокол №1 от 28.08.2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физкультура»
уровня начального общего образования
срок реализации 4 года

Екатеринбург
2021г.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. 2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ от 19 декабря 2014 года № 1598)
3. ООП НОО МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург.
4. Примерная Основная Образовательная Программа НОО.
5. Учебный план МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург.
6. Устав МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург.
7. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса по ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования.
8. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся в соответствии ФГОС НОО МАОУ СОШ №19.
9. Примерной программы по учебному предмету физическая культура

Рабочая программа по предмету физическая культура создает условия для достижения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (слабовидящие) результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с требованиями, установленными ФГОС НОО.

При обучении по данной программе будут учитываться следующие психические особенности обучающихся: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно- развивающий характер, это выражается в использовании заданий, направленных на коррекцию недостатков и опирается на субъективный опыт обучающихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Предмет	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Физическая культура	99 часов	102 часа	102 часа	102 часа

Программа рассчитана на 405 часов при 3 часах в 1, 2, 3, 4 классах.

I. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю; осознание своей национальности; уважение культуры и традиций народов России и мира;
- 2) формирование самооценки с осознанием своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха (неуспеха) в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- 3) формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;

- 4) приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата; ориентацию на содержательные моменты образовательного процесса;
- 5) наличие стремления к совершенствованию своих способностей, ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как примера для подражания;
- 6) формирование умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде; владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- 8) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем; принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 9) формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохранных анализаторов.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением: овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты:

Физическая культура.

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 2) профилактику вторичных нарушений физического развития;
- 2) сформированность первоначальных умений
- 3) сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 4) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- 5) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- б) формирование потребности в занятиях физической культурой.

2. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3. Тематическое планирование. 1 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1

3	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
4	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
5	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
6	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением.	1
7	Беговые упражнения. Развитие координации.	1
8	Беговые упражнения: бег из разных исходных положений	1
9	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
10	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
11	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
12	Прыжковые упражнения: прыжки на одной и двух на месте и с продвижением	1
13	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1
14	Беговые упражнения: челночный бег.	1
15	Оздоровительные занятия в режиме дня. Утренняя зарядка.	1
16	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
17	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой,	1
18	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
19	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
20	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
21	Спортивные игры. Специальные передвижения без мяча.	1
22	Ведение мяча.	1
23	Ведение мяча.	1

24	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
25	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1
26	Бросок мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1
27	Составление режима дня.	1
28	Инструктаж ТБ. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге.	1
29	Акробатические упражнения. Основные виды гимнастических стоек, упоров.	1
30	Акробатические упражнения: упоры, седы.	1
31	Подвижные игры на материале гимнастики.	1
32	Акробатические упражнения: перекуты в группировке на спине	1
33	Акробатические упражнения: стойка на лопатках	1
34	Акробатические комбинации.	1
35	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
36	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
37	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами	1
38	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; игры на переключение внимания	1
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
40	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1
41	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
42	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений, на контроль осанки в движении.	1

43	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Развитие координации.	1
44	Развитие гибкости. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	1
45	Акробатические комбинации.	1
46	Акробатические комбинации.	1
47	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
48	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики с использованием упражнений на внимание.	1
49	Прыжковые упражнения с предметом в руках. подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
50	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
51	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
52	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
53	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу	1
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
55	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
56	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Эстафеты в передвижениях на лыжах	1
57	Подъем на склон лесенкой.	1
58	Спуски в основной стойке.	1
59	Торможение «полуплугом».	1
60	Поворот переступанием на месте.	1
61	Передвижения на лыжах разными способами.	1
62	Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1

63	Передвижения на лыжах разными способами: ступающим шагом, скользящим шагом без палок	1
64	История развития физической культуры и первых соревнований.	1
65	Подвижные игры на материале волейбола.	1
66	Волейбол: подбрасывание мяча	1
67	Волейбол: прием и передача мяча.	1
68	Подвижные игры на материале волейбола	1
69	Подвижные игры на материале волейбола.	1
70	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
71	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
72	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
73	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
74	Подвижные игры на материале футбола.	1
75	Футбол: удар по неподвижному мячу	1
76	Футбол: остановка мяча, удар по неподвижному мячу.	1
77	Футбол: ведение мяча	1
78	Футбол: ведение мяча.	1
79	Подвижные игры на материале футбола.	1
80	Подвижные игры на материале футбола.	1
81	Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением	1
82	Высокий старт с последующим ускорением.	1
83	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
84	Прыжковые упражнения: спрыгивания и запрыгивания.	1

13	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
14	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
15	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
16	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1
17	Подвижные игры на материале легкой атлетике.	1
18	История развития физической культуры и первых соревнований.	1
19	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
20	Специальные передвижения без мяча.	1
21	Ведение мяча.	1
22	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
23	Ведение мяча.	1
24	Ведение мяча.	1
25	Бросок снизу двумя руками.	1
26	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
27	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
28	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
29	Инструктаж ТБ. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне	1
30	Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекувырки.	1
31	Акробатические упражнения: кувырок вперед.	1
32	Акробатические упражнения: кувырок вперед. Стойка на лопатах.	1
33	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, комплексы корригирующих упражнений.	1

34	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
35	Подвижные игры на материале гимнастики.	1
36	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
37	Акробатическая комбинация.	1
38	Акробатическая комбинация.	1
39	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1
40	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
41	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
42	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке	1
43	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1
44	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Передвижение по гимнастической стенке.	1
45	Опорный прыжок.	1
46	Опорный прыжок на горку матов.	1
47	Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
48	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
50	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
51	Лыжные гонки Передвижения на лыжах разными способами: ступающим шагом, скользящим шагом без палок.	1
52	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
53	Передвижение скользящим шагом без палок.	1

54	Поворот переступанием на месте.	1
55	Поворот переступанием в движении.	1
56	Преодоление ворот при спуске.	1
57	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
58	Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Эстафеты в передвижениях на лыжах.	1
59	Подъем ступающим шагом на склон до 30 градусов без палок. Спуск в основной стойке.	1
60	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке.	1
61	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
62	Подъем «лесенкой». Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
63	Прохождение тренировочных дистанций.	1
64	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
65	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
66	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	1
67	Подвижные игры на материале волейбола.	1
68	Волейбол: подбрасывание мяча	1
69	Волейбол: приём и передача мяча	1
70	Волейбол: приём и передача мяча	1
71	Подвижные игры на материале волейбола.	1
72	Подвижные игры на материале волейбола.	1
73	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
74	Подвижные игры на материале футбола.	1
75	Футбол: удар по неподвижному мячу.	1
76	Футбол: остановка мяча	1

77	Футбол: остановка мяча, удар по неподвижному мячу.	1
78	Футбол: удар по катящемуся мячу.	1
79	Футбол: ведение мяча.	1
80	Футбол: ведение мяча.	1
81	Подвижные игры на материале футбола.	1
82	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
83	Легкая атлетика: метание: малого мяча в вертикальную цель.	1
84	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
85	Подвижные игры разных народов.	1
86	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
87	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
88	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
89	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1
90	История развития физической культуры и первых соревнований.	1
91	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
92	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту, спрыгивания и запрыгивания.	1
93	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
94	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
95	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта,	1
96	Высокий старт с последующим ускорением	1

97	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках	1
98	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
99	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
100	Метание: малого на дальность.	1
101	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой,	1
102	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1

Итого 102 часа

3 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
3	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1
4	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
5	Высокий старт с последующим ускорением	1
6	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта	1
7	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
8	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1
9	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с	1

	бегом в режиме большой интенсивности.	
10	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
11	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых из разных исходных положений; челночный бег	1
12	Подвижные игры разных народов.	1
13	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
14	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
15	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
16	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	1
17	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах.	1
18	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Подвижные игры разных народов.	1
19	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
20	Специальные передвижения без мяча.	1
21	Ведение мяча.	1
22	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
23	Ведение мяча.	1
24	Броски мяча в корзину.	1
25	Бросок мяча.	1
26	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
27	Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы дыхательных упражнений.	1
28	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1

29	Инструктаж ТБ. Организующие команды и приемы.	1
30	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
31	Акробатические упражнения: упражнения в группировке; перекаты.	1
32	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
33	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
34	Гимнастический мост. Упражнения на низкой перекладине: висы.	1
35	Акробатические комбинации.	1
36	Акробатические комбинации	1
37	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1
38	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
39	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
40	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
41	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации.	1
42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
43	Развитие силовых способностей: развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений	1
44	Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.	1
45	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1
46	Комплексы дыхательных упражнений.	1
47	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
48	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1

49	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1
50	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
51	Инструктаж по ТБ. Освоение техники лыжных ходов.	1
52	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход	1
53	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход	1
54	Подъем ступающим шагом, спуск в средней стойке	1
55	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке.	1
56	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
57	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1
58	Поворот переступанием в движении	1
59	Прохождение тренировочных дистанций.	1
60	Прохождение тренировочных дистанций.	1
61	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1
62	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
63	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
64	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижения по дну.	1
65	Упражнения на всплытие, лежание и скольжение.	1
66	Упражнения на согласование работы рук и ног.	1
67	Упражнения на согласование работы рук и ног.	1
68	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.	1
69	Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	1
70	Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	1

71	Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.	1
72	Повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1
73	Повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.	1
74	Волейбол. Подбрасывание мяча.	1
75	Волейбол. Прием и передача мяча.	1
76	Волейбол. Подача мяча.	1
77	Волейбол. Подача мяча.	1
78	Подвижные игры на материале волейбола.	1
79	Подвижные игры на материале волейбола.	1
80	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
81	Подвижные игры на материале футбола.	1
82	Футбол: остановка мяча, удар по неподвижному мячу.	1
83	Футбол: удар по катящемуся мячу.	1
84	Ведение мяча.	1
85	Ведение мяча, остановка, удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
86	Подвижные игры на материале футбола.	1
87	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
88	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту	1
89	Метание: малого мяча в вертикальную цель	1
90	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
91	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке и спортивном зале.	1
92	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
93	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1

94	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
95	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием	1
96	Метание малого мяча на дальность.	1
97	Метание малого мяча на дальность.	1
98	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
99	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности	1
100	Равномерный 6-минутный бег.	1
101	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1
102	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1

Итого 102 часа

4 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Всероссийский комплекс ГТО.	1
2	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1
3	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1
4	Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1

5	Высокий старт с последующим ускорением	1
6	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1
7	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1
8	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
9	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
10	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности,	1
11	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха);	1
12	Подвижные игры разных народов.	1
13	Беговые упражнения: челночный бег.	1
14	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
15	Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	1
16	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
17	Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах.	1
18	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
19	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1
20	Баскетбол: ведение мяча.	1
21	Ведение мяча по прямой.	1
22	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
23	Бросок двумя руками от груди.	1
24	Подвижные игры на материале баскетбола.	1

25	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
26	Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд.	1
27	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
29	Акробатические упражнения: гимнастический мост. Развитие гибкости.	1
30	Акробатическая комбинация.	1
31	Акробатическая комбинация.	1
32	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	1
33	Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощением (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г).	1
34	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
35	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
36	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
37	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
38	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
39	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
40	Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.	1
41	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
42	Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1

43	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.	1
44	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).	1
45	Прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.	1
46	Развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
47	Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	1
48	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
49	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
50	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
51	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход.	1
52	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	1
53	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
54	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1
55	Спуск в средней стойке. Подъем «полулесенкой».	1
56	Поворот преодоление ворот при спуске, поворот переступанием в движении.	1
57	Торможение «плугом».	1
58	Торможение «плугом», поворот переступанием в движении.	1
59	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями	1

60	Прохождение тренировочных дистанций	1
61	Прохождение тренировочных дистанций	1
62	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах	1
63	Развитие координации: подборание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
64	История развития физической культуры и первых соревнований	1
65	Комплексы упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	1
66	Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
67	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
68	Волейбол. Подвижные игры на материале волейбола.	1
69	Волейбол. Прием и передача мяча.	1
70	Волейбол. Прием и передача мяча	1
71	Волейбол: подача мяча	1
72	Волейбол: подача мяча	1
73	Подвижные игры на материале волейбола.	1
74	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
75	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
76	Футбол: остановка мяча, удар по неподвижному мячу.	1
77	Футбол: удар по катящемуся мячу	1
78	Футбол: остановка, удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
79	Футбол: ведение мяча	1
80	Подвижные игры на материале футбола	1
81	Подвижные игры с элементами футбола.	1

82	Легкая атлетика. Метание мяча в вертикальную цель.	1
83	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.	1
84	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
85	Подвижные игры с использованием бросков и метания.	1
86	Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе,	1
87	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	1
88	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (20 см);	1
89	Метание: малого мяча в вертикальную цель	1
90	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений	1
91	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
92	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно	1
93	Высокий старт с последующим ускорением.	1
94	Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке и спортивном зале.	1
95	Метание малого мяча на дальность с места.	1
96	Метание малого мяча на дальность.	1
97	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1
98	Развитие выносливости: равномерный 6-ти минутный бег	1
99	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием	1
100	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
101	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1

102	Подвижные игры разных народов.	1
------------	--------------------------------	----------

Итого 102 часа.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Белова Светлана Анатольевна

Действителен с 24.05.2021 по 24.05.2022