МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЛИТОТДЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 03A6AB640035B4AEB34AF69CE62D9ECB14
Владелец: ГОЛУБОВА НАТАЛЬЯ ПЕТРОВНА
Действителен: с 23.04.2026 по 23.07.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для начального общего образования для обучающихся с ЗПР Срок освоения программы: 4 года (1-4 класс)

Составители: Кулиш Л. В., Карась С. В.,
Бутова Н. А., Лепяка Е. Н., Карась С. Н.,
учителя начальных классов

СОГЛАСОВАНА

школьным методическим
объединением учителей
начальных классов
(протокол от 28.08.2026 г. №7)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

 С. А. Попова

28.08.2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся с ЗПР на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

АООП обучающихся с ЗПР предполагает, что обучающийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1-4 классы).

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся с ЗПР основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся с ЗПР, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся с ЗПР необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся с ЗПР в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся с ЗПР к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий

физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся с ЗПР активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся с ЗПР. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися с ЗПР двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся с ЗПР к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися с ЗПР достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у

обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

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

2) гражданское воспитание:

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

3) ценности научного познания:

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

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

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

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

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устныхи письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений,

плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культурыи в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся с ЗПР в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися с ЗПР, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

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

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

К концу обучения в **1 классе** обучающийся с ЗПР получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся с ЗПР достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперед, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать

роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях(в движении, лежа, сидя, стоя);

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на

выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Перебросска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приемы.

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

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

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

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

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

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

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

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

Организующие команды и приемы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц

брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			
2.3	Строевые команды и построения	1			
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее
1.2	Игры и игровые задания	20			
1.3	Организующие команды и приёмы	2			
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	9			развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			

Итого по разделу		13			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48			формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее
1.2	Игры и игровые задания	10			
1.3	Организующие команды и приёмы	2			
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24	1		организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

3 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	7			развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека; соблюдать правила личной гигиены, режим
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			

					дня, вести здоровый образ жизни
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	41			формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее
1.2	Игры и игровые задания	10			
Итого по разделу		51			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее
2.2	Спортивные упражнения	12			
2.3	Туристические физические упражнения	4			
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	1		организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	

4 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному

					ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	10			развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	24			формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	4			
1.3	Игры и игровые задания	6			
Итого по разделу		34			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная детельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3			формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее
2.2	Универсальные умения удержания гимнатстических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4			
2.3	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических	4			

	упражнений				
2.4	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			
2.5	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			
.26	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	1		организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции
5	Основные направления физической культуры и спорта
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе
9	Техника выполнения основных строевых команд
10	Техника выполнения строевых упражнений
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела
12	Принципы закаливания
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности
17	Проектирование и выполнение игровых заданий
18	Виды танцевальных движений
19	Основные элементы физических упражнений
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте
21	Техника выполнения гимнастического шага

22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног
36	Методика составления комбинаций упражнений
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросски, ловли
48	Техника выполнения танцевальных шагов
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр
58	Ролевые подвижные игры
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение

65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей
68	Игры с гимнастическим предметом
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами
71	Спортивные эстафеты со скакалкой
72	Спортивные эстафеты с мячом
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)
75	Организующие команды при построении
76	Организующие команды при передвижении, перестроении
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками

97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки
3	Олимпийское движение: история и современность
4	Структура российского спортивного движения
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения
6	Быстрота как физическое качество
7	Выносливость как физическое качество
8	Гибкость как физическое качество
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности
17	Практика проведения ролевых игр
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов
19	Техника выполнения упражнений общей разминки
20	Практика выполнения упражнений общей разминки
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого

	пояса
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры
41	Техника выполнения приземления после прыжка
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами
53	Техника выполнения удержания скакалки
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча
58	Техника выполнения серии отбивов мяча
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики
61	Комбинации с упражнениями общей разминки
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами
65	Комбинации с акробатическими упражнениями
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и

	различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях
71	Музыкально-сценические и ролевые игры
72	Туристические игры и спортивные эстафеты
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами
77	Основные организующие команды и приемы
78	Техника выполнения действий при строевых командах
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
93	Годовая контрольная работа: сдача нормативов
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из

	положения лежа на спине. Подвижные игры
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений
3	Классификация физических упражнений
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании
5	Подводящие упражнения и их назначение
6	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки
7	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры
9	Техника выполнения танцевальных движений
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях
11	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет
14	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.
15	Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры
16	Строевые команды: построения, перестроения
17	Строевые команды: построения, перестроения
18	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки
19	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений
23	Практика применения методики контроля осанки
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры
27	Техника выполнения акробатических упражнений
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног

31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений
52	Построения и перестроения в шеренги
53	Построения и перестроения, повороты в строю
54	Построения и перестроения в шеренги по два
55	Перемещения с помощью танцевальных движений
56	Акробатические упражнения для перемещений
57	Игры с выталкиванием
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону

61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками
63	Игры на устойчивость
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки
70	Техника выполнения прыжков через скакалку
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода

97	Годовая контрольная работа: сдача нормативов
98	Демонстрация группового показательного выступления
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях

4 КЛАСС

№	Тема урока
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека
2	Туристическая деятельность
3	Строевые команды. Строевые упражнения
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела.
14	Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений
15	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности
16	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук
20	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника
22	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов;
23	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног

24	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации.
25	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации.
26	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации
27	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям
28	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия
29	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд.
30	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп.
31	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений
32	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки.
33	Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки
34	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
35	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале
36	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки
37	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений
38	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп.
39	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности
40	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры.
41	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей.
42	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам
43	Техника выполнения комплексов перемещений
44	Организация проведения спортивных ролевых игр
45	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности
46	Правила организации и проведения туристических игр.
47	Организация и проведение туристических игр
48	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий.
49	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий
50	Техника синхронного выполнения физических упражнений.
51	Выполнение упражнений под ритм и счет
52	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков

58	**Годовая контрольная работа (сдача нормативов)**
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях
62	Сдача нормативов ГТО II ступени
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе
66.	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации
67.	Подготовка к демонстрации показательного выступления
68	Демонстрация показательного выступления