**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**начального общего образования**

***(является частью раздела 3.2***

***АООП НОО обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2))***

Новосибирск, 2020

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2) (далее АООП НОО обучающихся с ТНР (вариант 5.2) разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ»;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола № 4/15 от 22.12.2015).

Целью учебной программы по физической культуре является:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы. Согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах иинвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействия развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

В настоящее время контингент обучающихся с речевыми нарушениями, начинающих школьное обучение, существенно изменился как по состоянию речевого развития, так и по уровню подготовленности к систематическому обучению. Эти изменения обусловлены рядом позитивных и негативных факторов:

- влиянием позитивных результатов деятельности дифференцированной системы логопедической помощи в дошкольных образовательных организациях для детей с нарушениями речи, которые позволили минимизировать воздействие первичного речевого дефекта на общее психическое развитие ребенка и его обучаемость;

- широким внедрением ранней логопедической помощи на основе ранней диагностики детей группы риска по возникновению речевой патологии;

- повышением эффективности логопедического воздействия за счет применения инновационных технологий логопедической работы;

- возросшей распространенностью органических форм речевой патологии, нередко в сочетании с другими (множественными) нарушениями психофизического развития.

В связи с этим в настоящее время наметились две основные тенденции в качественном изменении контингента обучающихся.

Одна тенденция заключается в минимизации проявлений речевых нарушений к школьному возрасту при сохранении трудностей свободного оперирования языковыми средствами, что ограничивает коммуникативную практику, приводит к возникновению явлений школьной дезадаптации.

Другая тенденция характеризуется утяжелением структуры речевого дефекта у обучающихся, множественными нарушениями языковой системы в сочетании с комплексными анализаторными расстройствами.

Для обучающихся с ТНР типичными являются значительные внутригрупповые различия по уровню речевого развития.

Одни расстройства речи могут быть резко выраженными, охватывающими все компоненты языковой системы. Другие проявляются ограниченно и в минимальной степени (например, только в звуковой стороне речи, в недостатках произношения отдельных звуков). Они, как правило, не влияют на речевую деятельность в целом. Однако у значительной части обучающихся отмечаются особенности речевого поведения – незаинтересованность в вербальном контакте, неумение ориентироваться в ситуации общения, а в случае выраженных речевых расстройств – негативизм и значительные трудности речевой коммуникации.

Социальное развитие большинства обучающихся с нарушениями речи полноценно не происходит в связи с недостаточным освоением способов речевого поведения, неумением выбирать коммуникативные стратегии и тактики решения проблемных ситуаций.

Обучающиеся с ТНР – обучающиеся с выраженными речевыми/языковыми (коммуникативными) расстройствами – представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию/отсутствию сопутствующих нарушений.

На практике в качестве инструмента дифференциации специалистами используются две классификации, выполненные по разным основаниям:

* психолого-педагогическая классификация;
* клинико-педагогическая классификация.

По психолого-педагогической классификации выделяются группы обучающихся, имеющие общие проявления речевого дефекта при разных по механизму формах аномального речевого развития.

Согласно данной классификации обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования организуется для обучающихся, имеющих I-III уровни речевого развития (по Р.Е. Левиной). Общее недоразвитие речи может наблюдаться при различных сложных формах детской речевой патологии, выделяемых в клинико-педагогической классификации речевых расстройств (алалия, афазия, дизартрия, ринолалия, заикание, дислексия, дисграфия).

Несмотря на различную природу, механизм речевого дефекта, у этих обучающихся отмечаются типичные проявления, свидетельствующие о системном нарушении формирования речевой функциональной системы.

Одним из ведущих признаков является более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи при относительно благополучном понимании обращенной речи. Наблюдается недостаточная речевая активность, которая с возрастом, без специального обучения, резко снижается. Развивающаяся речь этих обучающихся аграмматична, изобилует большим числом разнообразных фонетических недостатков, малопонятна окружающим.

Нарушения в формировании речевой деятельности обучающихся негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у обучающихся снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность припоминания может сочетаться с дефицитарностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обусловливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, обучающиеся отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Обучающимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных).

Обучающихся с ТНР отличает выраженная диссоциация между речевым и психическим развитием. Психическое развитие этих обучающихся протекает, как правило, более благополучно, чем развитие речи. Для них характерна критичность к речевой недостаточности. Первичная системная речевая недостаточность тормозит формирование потенциально сохранных умственных способностей, препятствуя нормальному функционированию речевого интеллекта. Однако по мере формирования словесной речи и устранения речевого дефекта их интеллектуальное развитие приближается к нормативному.

Общее недоразвитие речи обучающихся с ТНР выражается в различной степени и определяется состоянием языковых средств и коммуникативных процессов.

Наиболее типичные и стойкие проявления общего недоразвития речи наблюдаются при алалии, афазии, дизартрии, реже – при ринолалии и заикании.

Первый уровень развития речи (по Р.Е. Левиной) характеризуется как отсутствие общеупотребительной речи. Яркой особенностью дизонтогенеза речи выступает стойкое и длительное по времени отсутствие речевого подражания, инертность в овладении ребенком новыми для него словами. Такие дети в самостоятельном общении не могут пользоваться фразовой речью, не владеют навыками связного высказывания. В то же время нельзя говорить о полном отсутствии у них вербальных средств коммуникации. Этими средствами для них являются отдельные звуки и их сочетания – звуко-комплексы и звукоподражания, обрывки лепетных слов, отдельные слова, совпадающие с нормами языка. Звукокомплексы, как правило, используются при обозначении лишь конкретных предметов и действий. При воспроизведении слов ребенок преимущественно сохраняет корневую часть, грубо нарушая их звуко-слоговую структуру.

Многоцелевое использование ограниченных вербальных средств родного языка является характерной особенностью речи детей данного уровня. Звукоподражания и слова могут обозначать как названия предметов, так и некоторые их признаки и действия, совершаемые с этими предметами, что указывает на ограниченность словарного запаса. Поэтому ребенок вынужден активно использовать паралингвистические средства общения: жесты, мимику, интонацию.

При восприятии обращенной речи дети ориентируются на хорошо знакомую ситуацию, интонацию и мимику взрослого. Это позволяет им компенсировать недостаточное развитие импрессивной стороны речи. В самостоятельной речи отмечается неустойчивость в произношении звуков, их диффузность. Дети способны воспроизводить в основном одно-двусложные слова, тогда как более сложные слова подвергаются сокращениям. Наряду с отдельными словами в речи ребенка появляются и первые словосочетания. Слова в них, как правило, употребляются только в исходной форме, так как словоизменение детям еще не доступно. Подобные словосочетания могут состоять из отдельных правильно произносимых двух-, трехсложных слов, включающих звуки раннего и среднего онтогенеза; «контурных» слов из двух-трех слогов; фрагментов слов-существительных и глаголов; фрагментов слов-прилагательных и других частей речи; звукоподражаний и звукокомплексов и т. п.

Обучающиеся с ТНР, находящиеся на II уровне речевого развития (по Р.Е. Левиной), характеризуются использованием, хотя и постоянного, но искаженного и ограниченного запаса общеупотребительных слов, не способны дифференцированно обозначать названия предметов, действий, отдельных признаков. Обучающихся отличают значительные трудности в усвоении обобщающих слов, в установлении антонимических и синонимических отношений.

На этом уровне возможно использование местоимений, простых предлогов в элементарных значениях, иногда союзов.

В речи встречаются отдельные формы словоизменения, наблюдаются попытки нахождения нужной грамматической формы слова, но эти попытки чаще всего оказываются неуспешными. Обучающиеся с ТНР, имеющие II уровень речевого развития, не используют морфологические элементы для передачи грамматических отношений. Существительные употребляются в основном в именительном падеже, глаголы – в инфинитиве или в форме третьего лица единственного и множественного числа настоящего времени. Употребление существительных в косвенных падежах носит случайный характер. Также аграмматичными являются изменение имен существительных по числам и употребление форм прошедшего времени глаголов. Средний род глаголов прошедшего времени не употребляется. Предлоги употребляются редко, часто опускаются. Доступная фраза представлена лепетными элементами, которые последовательно воспроизводят обозначаемую обучающимися ситуацию с привлечением поясняющих жестов, и вне конкретной ситуации непонятна. Звуковая сторона речи характеризуется фонетической неопределенностью, диффузностью произношения звуков вследствие неустойчивой артикуляции и низких возможностей их слухового распознавания. Между воспроизведением звуков изолированно и их употреблением в речи имеются резкие расхождения. Задача выделения отдельных звуков в мотивационном и познавательном отношении непонятна обучающимся и невыполнима.

Отличительной чертой речевого развития обучающихся с ТНР этого уровня является ограниченная способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова (особенно многосложных слов со стечением согласных). Нарушения звукослоговой структуры слова проявляются как на уровне слова, так и слога.

Обучающиеся с ТНР, находящиеся на III уровне речевого развития (по Р.Е. Левиной), характеризуются возросшей речевой активностью, наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. На фоне сравнительно развернутой речи наблюдается неточное знание и употребление многих обиходных слов, замены слов по различным признакам (как по смысловому, так и по звуковому признакам; смешения по признакам внешнего сходства, по функциональному назначению, видо-родовые смешения).

Наблюдается недостаточная сформированность грамматических форм: ошибки в употреблении падежных окончаний, смешение временных и видовых форм глаголов, ошибки в согласовании и управлении. Отличительной особенностью обучающихся является недостаточная сформированность словообразовательной деятельности: часто словообразование заменяется словоизменением, отмечаются трудности подбора однокоренных слов, возникают нарушения в выборе производящей основы, пропуски и замены словообразующих аффиксов, стремление к механическому соединению в рамках слова корня и аффикса. Типичными являются трудности переноса словообразовательных навыков на новый речевой материал.

Произношение обучающихся характеризуется недифференцированным произнесением звуков (особенно сложных по артикуляции, позднего онтогенеза), нечеткостью дифференциации их на слух. Наблюдаются множественные ошибки при передаче звуконаполняемости слов; неточное употребление многих лексических значений слов, значений даже простых предлогов; грамматических форм слова, вследствие чего нарушается синтаксическая связь слов в предложениях; неумение пользоваться способами словообразования. В свободных высказываниях преобладают простые распространенные предложения, почти не употребляются сложные синтаксические конструкции. Во фразовой речи обнаруживаются аграмматизмы, часто отсутствует правильная связь слов в предложениях, выражающих временные, пространственные и причинно-следственные отношения. Недостаточная сформированность связной речи проявляется в нарушениях смыслового программирования и языкового оформления развернутых высказываний, что выражается в пропусках существенных смысловых элементов сюжетной линии, фрагментарности изложения, невозможности четкого построения целостной композиции текста, в бедности и однообразии используемых языковых средств. У большинства обучающихся отмечаются недостатки звукопроизношения и нарушения воспроизведения звукослоговой структуры слов (в основном незнакомых и сложных по звукослоговой структуре), что проявляется: в наличии персевераций и неверных антиципаций; в добавлении лишних звуков; в сокращении, перестановке, добавлении слогов или слогообразующей гласной. Это создает значительные трудности в овладении звуковым анализом и синтезом.

Нарушения устной речи обучающихся с ТНР приводят к возникновению нарушений письменной речи (дисграфии и дислексии), т.к. письмо и чтение осуществляются только на основе достаточно высокого развития устной речи, и нарушения устной и письменной речи являются результатом воздействия единого этиопатогенетического фактора, являющегося их причиной и составляющего патологический механизм.

Симптоматика нарушений письма и чтения проявляется в стойких, специфических, повторяющихся ошибках как на уровне текста, предложения, так и слова. Нарушения письма (дисграфия) и чтения (дислексия) могут сопровождаться разнообразными неречевыми расстройствами и в сочетании с ними входят в структуру нервно-психических и речевых расстройств (при алалии, афазии, дизартрии, ринолалии и т.д.).

Контингент обучающихся по данному варианту программы представлен и обучающимися с тяжелой степенью выраженности заикания (при нормальном развитии речи), грубо нарушающем коммуникативную функцию речи. Характерным проявлением заикания является нарушение темпо-ритмической организации речи вследствие судорожного состояния мышц речевого аппарата.

Внешние проявления речевого дефекта характеризуются наличием различных по форме и локализации судорог речевого аппарата, нарушением просодической стороны речи, нарушением речевой и общей моторики, наличием непроизвольных сопутствующих движений (тела, мимической мускулатуры). Обучающиеся начинают затрудняться в построении высказывания, не всегда могут быстро и точно подобрать нужные слова, хотя имеют достаточный по возрасту запас знаний и представлений об окружающем. Самостоятельные высказывания начинают сопровождаться повтором слов, слогов, звуков, паузами при поиске слов. В самостоятельных развернутых высказываниях часто встречаются незаконченные предложения, неточные ответы на вопросы.

У заикающихся обучающихся отмечаются специфические особенности общего и речевого поведения: повышенная импульсивность высказывания и в связи с этим искажение точности содержания речи собеседника; слабость волевого напряжения; замедление или опережающее включение в деятельность; неустойчивость внимания; несобранность; сниженная способность регуляции и саморегуляции деятельности.

При осознании и переживании своего речевого нарушения у обучающихся могут возникать: логофобии; защитные приемы (уловки) моторного и речевого плана; различная степень фиксированности на заикании (от умеренной до выраженной).

Дифференциация обучающихся на группы по уровню речевого развития принципиально недостаточна для выбора оптимального образовательного маршрута и определения содержания коррекционно-развивающей области - требуется учет механизма речевого нарушения, определяющего структуру речевого дефекта при разных формах речевой патологии.

Различия механизмов и структуры речевого дефекта у обучающихся с ТНР с различным уровнем речевого развития определяют необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.

Специфика содержания и методов обучения учащихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на ступени начального общего образования), где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

Вариант 5.2 предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения (1 (дополнительный) -1-4 классы).

**2. Описание места учебного предмета в учебном плане**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество часов в неделю** | **Количество учебных недель** | **Всего за учебный год** |
| 1 (дополнительный) класс | 3 | 31 | 93 |
| 1 класс | 3 | 31 | 93 |
| 2 класс | 3 | 32 | 96 |
| 3 класс | 3 | 32 | 96 |
| 4 класс | 3 | 32 | 96 |
|  |  | **ИТОГО:** | **474** |

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется 474 ч.:

В 1 (дополнительном) – 1 классе – по 93 ч (по 3 ч в неделю, по 31 учебной недели):

Во 2-4 классе – по 96 ч (по 3 ч в неделю, по 32 учебные недели).

**3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Личностные результаты** освоения АООП НОО (вариант 5.2) соответствуют ФГОС НОО:

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.

**Метапредметные результаты** освоения АООП НОО (вариант 5.2) соответствуют ФГОС НОО:

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 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 других) 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.

*Регулятивные универсальные учебные действия*

Выпускник может научиться:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

*Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник может научиться:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и

несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник может научиться:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР предметные результаты отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;

умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);

сформированность понятия о тренировке тела;

овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями;

сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни";

знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

умение соблюдать правила личной гигиены;

умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;

овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

6) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности:

плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие;

овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.);

умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Знания о физической культуре

Выпускник может научиться:

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

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник может научиться:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

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

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

Выпускник может научиться:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

**4. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1 (дополнительный) класс (93 ч.)**

Обучение построению в шеренгу, колонну. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Виды ходьбы. Бег с изменением направления и скорости. Специальные беговые упражнения Обучение прыжку в длину с места. Метание мяча в цель Метание мяча на дальность Ловля и передача мяча. Эстафета. Развитие координационных способностей Прыжки на скакалке. Развитие координационных способностей Развитие скоростных способностей Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в цель Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Развитие координационных способностей Упражнения на равновесие Упражнения в висе и упорах Обучение технике выполнения кувырка вперёд Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Обучение технике выполнения упражнения «мост». Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. Обучение правилам лазанья по наклонной скамейке. Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа. Совершенствование выполнения упражнения в равновесии «цапля», «ласточка». Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Обучение перекату назад в группировке Совершенствование строевых упражнений. Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Совершенствование кувырков вперёд. Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке Обучение упражнениям полосы препятствий Обучению размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Обучение упражнениям для развития равновесия Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений Обучение новым парным упражнениям. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты Переменный бег Развитие скоростно-силовых способностей Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками Совершенствование прыжка в длину с места Развитие ловкости Стойки ипередвижения, повороты, остановки Ловля и передача мяча Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в цель (щит). Развитие ловкости. Игровые задания, эстафеты с мячом. Развитие кондиционных и координационных способностей ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения Развитие гибкости Упражнения в висе и упорах Упражнения в лазанье и перелезании Упражнения на равновесие Преодоление препятствий Развитие выносливости Переменный бег Кроссовая подготовка Гладкий бег Развитие скоростных способностей Стартовый разгон Высокий старт. Финальное усилие Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег Совершенствование техники низкого старта Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м Развитие силовых способностей и прыгучести Прыжок в длину с разбега.

**1 класс (93 ч.)**

Обучение построению в шеренгу, колонну. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Виды ходьбы. Бег с изменением направления и скорости. Специальные беговые упражнения Обучение прыжку в длину с места. Метание мяча в цель Метание мяча на дальность Ловля и передача мяча. Эстафета. Развитие координационных способностей Прыжки на скакалке. Развитие координационных способностей Развитие скоростных способностей Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в цель Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Развитие координационных способностей Упражнения на равновесие Упражнения в висе и упорах Обучение технике выполнения кувырка вперёд Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Обучение технике выполнения упражнения «мост». Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. Обучение правилам лазанья по наклонной скамейке. Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа. Совершенствование выполнения упражнения в равновесии «цапля», «ласточка». Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Обучение перекату назад в группировке Совершенствование строевых упражнений. Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Совершенствование кувырков вперёд. Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке Обучение упражнениям полосы препятствий Обучению размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Обучение упражнениям для развития равновесия Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений Обучение новым парным упражнениям. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты Переменный бег Развитие скоростно-силовых способностей Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками Совершенствование прыжка в длину с места Развитие ловкости Стойки ипередвижения, повороты, остановки Ловля и передача мяча Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в цель (щит). Развитие ловкости. Игровые задания, эстафеты с мячом. Развитие кондиционных и координационных способностей ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения Развитие гибкости Упражнения в висе и упорах Упражнения в лазанье и перелезании Упражнения на равновесие Преодоление препятствий Развитие выносливости Переменный бег Кроссовая подготовка Гладкий бег Развитие скоростных способностей Стартовый разгон Высокий старт. Финальное усилие Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег Совершенствование техники низкого старта Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м Развитие силовых способностей и прыгучести Прыжок в длину с разбега.

**2 класс (96 ч.)**

**Раздел 1. Теория физической культуры** (3 ч.)

Правила безопасности на уроках физической культуры. Как возникли первые соревнования Знакомство со значением основных физических качеств Измерение уровня развития основных физических качеств

**Раздел 2. Легкая атлетика** (6 ч.)

Ходьба и бег Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов Метание Метание набивного мяча Тестирования броска мяча в горизонтальную цель

**Раздел 3. Гимнастика** (38 ч.)

Перекаты вправо-влево. Кувырок впер Совершенствовать технику выполнения усложненных кувырков вперед Игровые упражнения с кувырками Техника выполнения кувырка назад Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 30с. Тестирование наклона впе­ред из поло­жения сидя Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись Стойка на ло­патках. «Мост». Тестирование виса на время Строевые уп­ражнения: пе­рестроение в две шеренги Лазание по гимнасти­ческой стенке Совершенствование техники выполнения перекатов и кувырка вперед в группировке Кувырок впе­ред в группи­ровке с трех шагов Упражнения на развитие гибкости: «мост», стой­ка на лопатках Упражнения на брусьях Перево­рот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках Вис на согну­тых руках на низкой пе­рекладине Вращение об­руча Лазание по канату Упражнения со скакалками Прыжки через ска­калку Совершенствовать умение вы­полнять прыжки в скакалку Стойка на го­лове Повторение акробатиче­ских элемен­тов Акробатика. Строевые упражнения Кувырок вперед , стойка на лопатках , согнув ноги Висы. Строевые упражнения Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног Опорный прыжок. Лазание

**Раздел 4. Спортивные игры (17 ч.)**

Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием Ловля и передача мяча Подвижные игры с мячом, скакалкой Подвижные игры , эстафеты Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии Ведение мяча по прямой линии, дуге, «Змейкой» между стойками. Игра в мини футбол.

**Раздел 5. Подвижные игры (16 ч.)**

Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». Подвижная игра «Осада города». Подвижная игра «Салки». Подвижная игра «Медве­ди и пчелы». Подвижная игра «Ловля обезьян». Ведение мяча на месте Броски мяча в цель Ловля и передача мяча в движении Передачи мяча двумя руками сверху и снизу П/и «Картошка» , «Охотники и утки» Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой Броски в цель. П/и «Передача мяча в колоннах». Эстафеты Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой по периметру зала

**Раздел 6. Легкая атлетика (17 ч.)** Ходьба и бег Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением Челночный бег 3/10 м Бег 30 м. П/и «Пятнашки» . Бег с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки Эстафеты с бегом на скорость Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением 6-ти минутный бег. П/и «К своим флажкам» . Бег обычный с изменением направления движения коротким , средним , длинным шагом Прыжок в длину с разбега, с места . Прыжки с поворотом на 180 градусов Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» Прыжки с приземлением на обе ноги Прыжки с места и с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2)цель с расстояния 4-5 м Метание набивного мяча. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2)цель с расстояния 4-5 м Прыжки с приземлением на обе ноги Метание набивного мяча.

**3 класс (96 ч.)**

**Раздел 1. Теория физической культуры (3 ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп

**Раздел 2. Легкая атлетика** (20 ч.)

Строевые упражнения. Виды ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага Метание малого мяча на дальность Совершенствование метания мяча Строевые упражнения Бег30- 60 м. Метание мяча Техника финиширования Прыжок в длину с разбега Совершенствование прыжка в длину Бег с изменением длины и частоты шага Совершенствование техники финиширования Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту с разбега Совершенствование прыжка в высоту Бег в равномерном темпе Чередование бега и ходьбы Темп и ритм движений Правильное дыхание Преодоление горизонтальных препятствий Специальные беговые упражнения

**Раздел 3. Гимнастика** (21 ч.)

Кувырки в группировке Упражнения на развитие равновесия Совершенствование кувырков в группировке Мост из положения лежа прогнувшись Совершенствование стойки на лопатках Совершенствование строевых упражнений Стойка на лопатках согнув ноги Игры с элементами акробатики Стойка на голове с поддержкой Совершенствование стойки на голове Строевые упражнения Техника выполнения кувырков в парах Совершенствование кувырков в парах Упражнения на развитие гибкости Игры с элементами акробатики Техника опорного прыжка Совершенствование техники опорного прыжка Игры с элементами акробатики

**Раздел 4. Спортивные игры** (35 ч.)

Передача мяча на месте Остановка мяча стопой Удары по неподвижному мячу Мини- футбол по упрощенным правилам Передачи мяча сверху и снизу. Стойка и перемещение Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Техника работы рук ног Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Игра в пионербол Развитие координационных способностей Правила игры в баскетбол Ведение мяча в движении Ведение мяча на месте с разной высотой отскока Бросок мяча в движении двумя руками снизу Совершенствование ведения мяча Ловля баскетбольного мяча снизу. Техника ведения мяча по прямой Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча на месте. Остановка прыжком Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах Совершенствование передачи мяча Развитие координационных качеств .Правила ТБ при игре в баскетбол Игра в мини- баскетбол Броски мяча в щит, кольцо Развитие выносливости в играх Развитие координации движений в играх Игры с предметами Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости Игры на развитие внимания Преодоление полосы из пяти предметов Совершенствование техники прыжков Развитие скоростно-силовых качеств в играх П/и «Прыжки по полосам» Эстафеты . Развитие скоростно- силовых способностей П/и «Космонавты». Эстафеты с обручами. П/и «Удочка», «Кто дальше бросит» , «Невод» .Развитие скоростных качеств

**Раздел 5. Легкая атлетика** (17 ч.)

Развитие скоростно-силовых качеств в играх П/и «Прыжки по полосам» Эстафеты . Развитие скоростно- силовых способностей П/и «Космонавты». Эстафеты с обручами. П/и «Удочка», «Кто дальше бросит» , «Невод» .Развитие скоростных качеств **Раздел 5. Легкая атлетика** Бег с изменение скорости и частоты шага Бег 30-60 м. с максимальной скоростью Специальные беговые упражнения. Спортивные игры . Развитие выносливости Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты Челночный бег 3/10 м. Развитие скоростных качеств Техника финиширования Чередование бега и ходьбы. П/ и «День и ночь». Развитие выносливости Эстафеты. Бег 1мин Метание малого мяча на дальность Бросок теннисного мяча на дальность , на точность , на заданное расстояние Совершенствование метания мяча Бег на результат 60 м Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств Равномерный бег по дистанции Эстафеты. Бег 1мин Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания Бег с ускорение 30/ 60 м Равномерный бег по дистанции

**4 класс (96 ч.)**

**Раздел 1. Легкая атлетика** (23 ч.)

Строевые упражнения. Виды ходьбы Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета Бег с ускорением (30м). Игра «Гуси-лебеди» Игра «Невод». Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3\*10м. Игра «Смена сторон» Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву» Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». Кросс 1 км. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку

**Раздел 2. Спортивные игры** (21 ч.)

Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка» Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. Оценить действия игрока на площадке Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». Игра «Школа мяча». Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол

**Раздел 3. Гимнастика** (18 ч.)

Строевые упражнения Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну Кувырок вперед, кувырок назад.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот» Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствий Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня». Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей Совершенствование техники моста. Игры с преодолением препятствий Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй Игры с преодолением препятствий Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей

**Раздел 4. Спортивные игры** (13 ч.)

Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Изучение видов спорта, где используется мяч Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол Игра « Гонка мяча по кругу». Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей

**Раздел 5. Легкая атлетика** (21 ч.)

Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей Прыжковые упражнения. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку Полоса препятствия. Развитие выносливости. «Пятнашки». Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин) Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». Преодоление полосы препятствий Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Бег 1 км Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м. Прыжки через длинную скакалку Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Бег 30м.Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон». Эстафеты. Бег 60м. Игра «Бездомный заяц». Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги Эстафеты. Игра «Парашютисты». бег на 60м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски» Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде».

**5. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»**

**1 (дополнительный) класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | **Тема урока** | **Кол-во****часов** |
| 1 | Вводный и -ж.Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. | 1 |
| 2 | Обучение построению в шеренгу, колонну.  | 1 |
| 3 | Совершенствование выполнения строевых упражнений.  | 1 |
| 4 |  Виды ходьбы. СУ | 1 |
| 5 | Бег с изменением направления и скорости. СУ | 1 |
| 6 | Специальные беговые упражнения | 1 |
| 7 | Обучение прыжку в длину с места.  | 1 |
| 8 | Метание мяча в цель  | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность  | 1 |
| 10 | Ловля и передача мяча.  | 1 |
| 11 | Эстафета. Развитие координационных способностей | 1 |
| 12 | Прыжки на скакалке.  | 1 |
| 13 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 14 | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 15 | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 16 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 17 | Развитие скоростно- силовых способностей. | 1 |
| 18 | Урок- игра. Метание мяча в цель | 1 |
| 19 | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» | 1 |
| 20 | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 21 | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 22 | Прыжки на скакалке. | 1 |
| 23 | Эстафеты со скакалками | 1 |
| 24 | Прыжок в длину с разбега . | 1 |
| 25 | СУ. Основы знаний | 1 |
| 26 | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке».  | 1 |
| 27 | Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики.  | 1 |
| 28 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 29 | Упражнения на равновесие | 1 |
| 30 | Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 31 | Обучение технике выполнения кувырка вперёд.  | 1 |
| 32 | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». | 1 |
| 33 | Обучение технике выполнения упражнения «мост». | 1 |
| 34 | Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. | 1 |
| 35 | Обучение правилам лазанья по наклонной скамейке.  | 1 |
| 36 | Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа.  | 1 |
| 37 | Совершенствование выполнения упражнения в равновесии «цапля», «ласточка». | 1 |
| 38 | Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке.  | 1 |
| 39 | Обучение перекату назад в группировке | 1 |
| 40 | Совершенствование строевых упражнений.  | 1 |
| 41 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии . | 1 |
| 42 | Совершенствование кувырков вперёд. | 1 |
| 43 | Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке.  | 1 |
| 44 | Обучение упражнениям полосы препятствий.  | 1 |
| 45 | Обучению размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге.  | 1 |
| 46 | Обучение упражнениям для развития равновесия  | 1 |
| 47 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках.  | 1 |
| 48 | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 49 | Обучение новым парным упражнениям.  | 1 |
| 50 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты  | 1 |
| 51 | Переменный бег | 1 |
| 52 | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |
| 53 | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |
| 54 | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 55 | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 56 | П/игры на развитие ловкости | 1 |
| 57 | П/игры на развитие ловкости | 1 |
| 58 | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. | 1 |
| 59 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 60 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 61 | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 |
| 62 | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 |
| 63 | Контроль пульса. Строевые упражнения | 1 |
| 64 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками . | 1 |
| 65 | Совершенствование прыжка в длину с места.  | 1 |
| 66 | Развитие ловкости. | 1 |
| 67 | Стойки ипередвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 68 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 69 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 70 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | 1 |
| 71 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | 1 |
| 72 | Бросок мяча в цель (щит). | 1 |
| 73 | Развитие ловкости. | 1 |
| 74 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 |
| 75 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| 76 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 |
| 77 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 |
| 78 | Развитие гибкости | 1 |
| 79 | Развитие гибкости | 1 |
| 80 | Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 81 | Упражнения в лазанье и перелезании. | 1 |
| 89 | Преодоление препятствий | 1 |
| 83 | Развитие выносливости. | 1 |
| 84 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 85 | Гладкий бег П/игра «Смена сторон» | 1 |
| 86 | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | 1 |
| 87 | Высокий старт. Финальное усилие. | 1 |
| 88 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости | 1 |
| 89 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. | 1 |
| 90 | Совершенствование техники низкого старта.  | 1 |
| 91 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м | 1 |
| 92 | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 |
| 93 | Повторение пройденного. Основы знаний. | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **93** |

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | **Тема урока** | **Кол-во****часов** |
| 1 | Вводный и -ж.Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. | 1 |
| 2 | Обучение построению в шеренгу, колонну.  | 1 |
| 3 | Совершенствование выполнения строевых упражнений.  | 1 |
| 4 |  Виды ходьбы. СУ | 1 |
| 5 | Бег с изменением направления и скорости. СУ | 1 |
| 6 | Специальные беговые упражнения | 1 |
| 7 | Обучение прыжку в длину с места.  | 1 |
| 8 | Метание мяча в цель  | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность  | 1 |
| 10 | Ловля и передача мяча.  | 1 |
| 11 | Эстафета. Развитие координационных способностей | 1 |
| 12 | Прыжки на скакалке.  | 1 |
| 13 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 14 | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 15 | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 16 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 17 | Развитие скоростно- силовых способностей. | 1 |
| 18 | Урок- игра. Метание мяча в цель | 1 |
| 19 | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» | 1 |
| 20 | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 21 | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 22 | Прыжки на скакалке. | 1 |
| 23 | Эстафеты со скакалками | 1 |
| 24 | Прыжок в длину с разбега . | 1 |
| 25 | СУ. Основы знаний | 1 |
| 26 | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке».  | 1 |
| 27 | Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики.  | 1 |
| 28 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 29 | Упражнения на равновесие | 1 |
| 30 | Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 31 | Обучение технике выполнения кувырка вперёд.  | 1 |
| 32 | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». | 1 |
| 33 | Обучение технике выполнения упражнения «мост». | 1 |
| 34 | Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. | 1 |
| 35 | Обучение правилам лазанья по наклонной скамейке.  | 1 |
| 36 | Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа.  | 1 |
| 37 | Совершенствование выполнения упражнения в равновесии «цапля», «ласточка». | 1 |
| 38 | Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке.  | 1 |
| 39 | Обучение перекату назад в группировке | 1 |
| 40 | Совершенствование строевых упражнений.  | 1 |
| 41 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии . | 1 |
| 42 | Совершенствование кувырков вперёд. | 1 |
| 43 | Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке.  | 1 |
| 44 | Обучение упражнениям полосы препятствий.  | 1 |
| 45 | Обучению размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге.  | 1 |
| 46 | Обучение упражнениям для развития равновесия  | 1 |
| 47 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках.  | 1 |
| 48 | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 49 | Обучение новым парным упражнениям.  | 1 |
| 50 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты  | 1 |
| 51 | Переменный бег | 1 |
| 52 | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |
| 53 | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |
| 54 | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 55 | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 56 | П/игры на развитие ловкости | 1 |
| 57 | П/игры на развитие ловкости | 1 |
| 58 | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. | 1 |
| 59 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 60 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 61 | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 |
| 62 | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 |
| 63 | Контроль пульса. Строевые упражнения | 1 |
| 64 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками . | 1 |
| 65 | Совершенствование прыжка в длину с места.  | 1 |
| 66 | Развитие ловкости. | 1 |
| 67 | Стойки ипередвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 68 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 69 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 70 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | 1 |
| 71 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | 1 |
| 72 | Бросок мяча в цель (щит). | 1 |
| 73 | Развитие ловкости. | 1 |
| 74 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 |
| 75 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| 76 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 |
| 77 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 |
| 78 | Развитие гибкости | 1 |
| 79 | Развитие гибкости | 1 |
| 80 | Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 81 | Упражнения в лазанье и перелезании. | 1 |
| 89 | Преодоление препятствий | 1 |
| 83 | Развитие выносливости. | 1 |
| 84 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 85 | Гладкий бег П/игра «Смена сторон» | 1 |
| 86 | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | 1 |
| 87 | Высокий старт. Финальное усилие. | 1 |
| 88 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости | 1 |
| 89 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. | 1 |
| 90 | Совершенствование техники низкого старта.  | 1 |
| 91 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м | 1 |
| 92 | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 |
| 93 | Повторение пройденного. Основы знаний. | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **93** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во часов** |
| **Раздел 1. Теория физической культуры** | **3** |
| 1 | Вводный урок. Правила безопасности на уроках физической культуры. Как возникли первые соревнования | 1 |
| 2 | Знакомство со значением основных физических качеств. | 1 |
| 3 | Измерение уровня развития основных физических качеств | 1 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **6** |
| 4 | Ходьба и бег. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. | 1 |
| 7 | Метание | 1 |
| 8 | Метание набивного мяча | 1 |
| 9 | Тестирования броска мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **38** |
| 10 | Инструктаж техники безопасности по гимнастике. Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. | 1 |
| 11 | Кувырок вперед. | 1 |
| 12 | Совершенствовать технику выполнения усложненных кувырков вперед. | 1 |
| 13 | Игровые упражнения с кувырками. | 1 |
| 14 | Техника выполнения кувырка назад. | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 30с. | 1 |
| 16 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения сидя. | 1 |
| 17 | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись. | 1 |
| 18 | Стойка на ло­патках. «Мост». | 1 |
| 19 | Тестирование виса на время. | 1 |
| 20 | Строевые уп­ражнения: пе­рестроение в две шеренги. | 1 |
| 21 | Лазание по гимнасти­ческой стенке. | 1 |
| 22 | Совершенствование техники выполнения перекатов и кувырка вперед в группировке. | 1 |
| 23 | Кувырок впе­ред в группи­ровке с трех шагов. | 1 |
| 24 | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стой­ка на лопатках. | 1 |
| 25 | Упражнения на брусьях. | 1 |
| 26 | Перево­рот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. | 1 |
| 27 | Вис на согну­тых руках на низкой пе­рекладине. | 1 |
| 28 | Вращение об­руча. | 1 |
| 29 | Лазание по канату. | 1 |
| 30 | Лазание по канату. | 1 |
| 31 | Упражнения со скакалками. | 1 |
| 32 | Прыжки через ска­калку. | 1 |
| 33 | Прыжки через ска­калку. | 1 |
| 34 | Совершенствовать умение вы­полнять прыжки в скакалку. | 1 |
| 35 | Совершенствовать умение вы­полнять прыжки в скакалку. | 1 |
| 36 | Стойка на го­лове. | 1 |
| 37 | Стойка на го­лове. | 1 |
| 38 | Повторение акробатиче­ских элемен­тов. | 1 |
| 39 | Повторение акробатиче­ских элемен­тов. | 1 |
| 40 | Повторение акробатиче­ских элемен­тов. | 1 |
| 41 | Акробатика. Строевые упражнения . | 1 |
| 42 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги Инструктаж по ТБ |  |
| 43 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги  | 1 |
| 44 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках , согнув ноги, перекат вперед в упор присев . | 1 |
| 45 | Висы. Строевые упражнения . | 1 |
| 46 | Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног. | 1 |
| 47 | Опорный прыжок. Лазание | 1 |
| **Раздел 4. Спортивные игры.** | **17** |
| 48 | Подвижные игры с бегом, прыжками . | 1 |
| 49 | Подвижные игры с бегом, прыжками . | 1 |
| 50 | Подвижные игры с бегом, прыжками . | 1 |
| 51 | Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием . | 1 |
| 52 | Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием . | 1 |
| 53 | Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием . | 1 |
| 54 | Ловля и передача мяча | 1 |
| 55 | Подвижные игры с мячом, скакалкой . | 1 |
| 56 | Подвижные игры с мячом, скакалкой . | 1 |
| 57 | Подвижные игры с мячом, скакалкой . | 1 |
| 58 | Подвижные игры , эстафеты . | 1 |
| 59 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| 60 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии. | 1 |
| 61 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии. | 1 |
| 62 | Ведение мяча по прямой линии, дуге, «Змейкой» между стойками. | 1 |
| 63 | Ведение мяча по прямой линии, дуге, «Змейкой» между стойками. | 1 |
| 64 | Игра в мини футбол. | 1 |
| **Раздел 5. Подвижные игры** | **16** |
| 65 | Инструктаж техники безопасности на уроке физической культуры. Подвижная игра «Мышеловка». | 1 |
| 66 | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | 1 |
| 67 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 68 | Подвижная игра «Салки». | 1 |
| 69 | Подвижная игра «Медве­ди и пчелы». | 1 |
| 70 | Подвижная игра «Медве­ди и пчелы». | 1 |
| 71 | Подвижная игра «Ловля обезьян». | 1 |
| 72 | Подвижные игры по вы­бору учащихся. | 1 |
| 73 | Ведение мяча на месте | 1 |
| 74 | Броски мяча в цель | 1 |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 76 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу . | 1 |
| 77 | П/и «Картошка» , «Охотники и утки» | 1 |
| 78 | Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой | 1 |
| 79 | Броски в цель. П/и «Передача мяча в колоннах». Эстафеты . | 1 |
| 80 | Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой по периметру зала. | 1 |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | **16** |
| 81 | Ходьба и бег | 1 |
| 82 | Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением | 1 |
| 83 | Челночный бег 3/10 м | 1 |
| 84 | Бег 30 м. П/и «Пятнашки» . | 1 |
| 85 | Бег с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки. | 1 |
| 86 | Эстафеты с бегом на скорость | 1 |
| 87 | 6-ти минутный бег. П/и «К своим флажкам» . | 1 |
| 88 | Бег обычный с изменением направления движения коротким , средним , длинным шагом . | 1 |
| 89 | Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» . | 1 |
| 90 | Прыжки с места и с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов | 1 |
| 91 | Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» | 1 |
| 92 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2)цель с расстояния 4-5 м | 1 |
| 93 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены | 1 |
| 94 | Прыжки с приземлением на обе ноги | 1 |
| 95 | Метание набивного мяча. Игры. *Контрольный урок:* подъем туло­вища за 30 с. | 1 |
| 96 | *Контрольный урок:* Метание. Эстафеты. Подведение итогов за год . Задание на лето. | 1 |
|  | **ИТОГО** | **96** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во часов** |
| **Раздел 1. Теория физической культуры** | **3** |
| 1 | Вводный урок. Организационно-методические требования на уро­ках физической культуры. | 1 |
| 2 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека. | 1 |
| 3 | Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп. | 1 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** | **20** |
| 4 | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Строевые упражнения. Виды ходьбы. | 1 |
| 5 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. | 1 |
| 6 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| **7** | Совершенствование метания мяча. | 1 |
| 8 | Строевые упражнения. | 1 |
| 9 | Бег30- 60 м. Метание мяча. | 1 |
| 10 | Техника финиширования. | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 12 | Совершенствование прыжка в длину. | 1 |
| 13 | Бег с изменением длины и частоты шага. | 1 |
| 14 | Совершенствование техники финиширования  | 1 |
| 15 | Развитие скоростно- силовых качеств  | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту с разбега  | 1 |
| 17 | Совершенствование прыжка в высоту  | 1 |
| 18 | Бег в равномерном темпе  | 1 |
| 19 | Чередование бега и ходьбы  | 1 |
| 20 | Темп и ритм движений  | 1 |
| 21 | Правильное дыхание  | 1 |
| 22 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| 23 | Специальные беговые упражнения  | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **21** |
| 24 | Гимнастика . Инструктаж по ТБ | 1 |
| 25 | Кувырки в группировке . | **1** |
| 26 | Упражнения на развитие равновесия . | 1 |
| 27 | Совершенствование кувырков в группировке . | 1 |
| 28 | Мост из положения лежа прогнувшись . | 1 |
| 29 | Совершенствование стойки на лопатках.. | 1 |
| 30 | Совершенствование строевых упражнений . | 1 |
| 31 | Стойка на лопатках согнув ноги . | 1 |
| 32 | Совершенствование стойки на лопатках . | 1 |
| 33 | Игры с элементами акробатики . | 1 |
| 34 | Стойка на голове с поддержкой . | 1 |
| 35 | Совершенствование стойки на голове . | 1 |
| 36 | Строевые упражнения . | 1 |
| 37 | Техника выполнения кувырков в парах . | 1 |
| 38 | Совершенствование кувырков в парах . | 1 |
| 39 | Упражнения на развитие гибкости . | 1 |
| 40 | Игры с элементами акробатики . | 1 |
| 41 | Техника опорного прыжка . | 1 |
| 42 | Совершенствование техники опорного прыжка . | 1 |
| 43 | Строевые упражнения . | 1 |
| 44 | Игры с элементами акробатики . | 1 |
| **Раздел 4. Спортивные игры** | **35** |
| 45 | Передача мяча на месте . | 1 |
| 46 | Остановка мяча стопой . | 1 |
| 47 | Удары по неподвижному мячу . | 1 |
| 48 | Мини- футбол по упрощенным правилам | 1 |
| 49 | Передачи мяча сверху и снизу. Стойка и перемещение . | 1 |
| 50 | Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Техника работы рук ног . | 1 |
| 51 | Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Игра в пионербол . | 1 |
| 52 | Развитие координационных способностей . | 1 |
| 53 | Правила игры в баскетбол . | 1 |
| 54 | Ведение мяча в движении . | 1 |
| 55 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока . | 1 |
| 56 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу | 1 |
| 57 | Совершенствование ведения мяча . | 1 |
| 58 | Ловля баскетбольного мяча снизу. Техника ведения мяча по прямой . | 1 |
| 59 | Ловля и передача мяча в движении . | 1 |
| 60 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком . | 1 |
| **61** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . | 1 |
| 62 | Совершенствование передачи мяча . | 1 |
| 63 | Развитие координационных качеств .Правила ТБ при игре в баскетбол . | 1 |
| 64 | Игра в мини- баскетбол . | 1 |
| 65 | Броски мяча в щит, кольцо . | 1 |
| 66 | Развитие выносливости в играх . | 1 |
| 67 | Развитие координации движений в играх . | 1 |
| 68 | Игры с предметами . | 1 |
| 69 | Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости . | 1 |
| 70 | Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости . | 1 |
| 71 | Игры на развитие внимания . | 1 |
| 72 | Преодоление полосы из пяти предметов . | 1 |
| 73 | Совершенствование техники прыжков . | 1 |
| 74 | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты . П/и с элементами волейбола | 1 |
| 75 | Развитие скоростно-силовых качеств в играх . | 1 |
| 76 | П/и «Прыжки по полосам» Эстафеты . Развитие скоростно- силовых способностей . | 1 |
| 77 | П/и «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей . | 1 |
| 78 | П/и «Удочка», «Кто дальше бросит» , «Невод» .Развитие скоростных качеств . | 1 |
| 79 | «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств | 1 |
| **Раздел 5. Легкая атлетика** | **17** |
| 80 | Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике. | 1 |
| 81 | Бег с изменение скорости и частоты шага . | 1 |
| 82 | Бег 30-60 м. с максимальной скоростью | 1 |
| 83 | Специальные беговые упражнения. Спортивные игры . Развитие выносливости . | 1 |
| 84 | Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения . | 1 |
| 85 | Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты . | 1 |
| 86 | Челночный бег 3/10 м. Развитие скоростных качеств . | 1 |
| 87 | Техника финиширования . | 1 |
| 88 | Эстафеты. Бег 1мин. | 1 |
| 89 | Метание малого мяча на дальность . | 1 |
| 90 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 91 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств  | 1 |
| 92 | Равномерный бег по дистанции. . | 1 |
| 93 | Эстафеты. Бег 1мин. | 1 |
| 94 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания . | 1 |
| 95 | Бег с ускорение 30/ 60 м . | 1 |
| 96 | Развитие выносливости. Спортивные игры. Подведение итогов за год. | 1 |
|  | **ИТОГО** | **96** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Раздел 1. Легкая атлетика** | **23** |
| 1 | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Строевые упражнения. Виды ходьбы. | 1 |
| 2 | Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. | 1 |
| 3 | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета. | 1 |
| 4 | Бег с ускорением (30м). Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 5 | Игра «Невод». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 6 | Челночный бег 3\*10м. Игра «Смена сторон» | 1 |
| 7 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.  | 1 |
| 8 | Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления. | 1 |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву» | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 12 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч | 1 |
| 13 | Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | 1 |
| 14 | Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 15 | Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 16 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 17 | Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. | 1 |
| 19 | Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. | 1 |
| 20 | Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». | 1 |
| 21 | Кросс 1 км. | 1 |
| 22 | Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. | 1 |
| 23 | Прыжки и пробегание через длинную скакалку. | 1 |
| **Раздел 2. Спортивные игры** | **21** |
| 24 | Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». | 1 |
| 25 | Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 27 | Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. | 1 |
| 28 | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | 1 |
| 29 | Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 30 | Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 31 | Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 32 | Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | 1 |
| 33 | Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке. | 1 |
| 35 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». | 1 |
| 37 | Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». | 1 |
| 38 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей | 1 |
| 39 | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». | 1 |
| 40 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 41 | Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 42 | Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 43 | Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 44 | Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **18** |
| 45 | Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 |
| 46 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 47 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. | 1 |
| 48 | Кувырок вперед, кувырок назад.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот» | 1 |
| 49 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствий. | 1 |
| 50 | Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня». | 1 |
| 51 | Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 |
| 52 | Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах | 1 |
| 53 | Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 54 | Совершенствование техники моста. Игры с преодолением препятствий. | 1 |
| 55 | Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты | 1 |
| 56 | Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй Игры с преодолением препятствий. | 1 |
| 57 | Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 59 | Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | 1 |
| 60 | Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | 1 |
| 61 | Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | 1 |
| 62 | Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | 1 |
| **Раздел 4. Спортивные игры** | **13** |
| 63 | Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Изучение видов спорта, где используется мяч. | 1 |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». | 1 |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись» | 1 |
| 66 | Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». | 1 |
| 67 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 68 | Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 69 | Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 70 | Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 71 | Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 72 | Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 73 | Игра « Гонка мяча по кругу». | 1 |
| 74 | Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 75 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| **Раздел 5. Легкая атлетика** | **21** |
| 76 | Инструктаж техники безопасности по прыжкам.  | 1 |
| 77 | Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | 1 |
| 78 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 |
| 79 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 80 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 81 | Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 82 | Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку.  | 1 |
| 83 | Полоса препятствия. Развитие выносливости. «Пятнашки». | 1 |
| 84 | Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 85 | Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин) | 1 |
| 86 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 87 | Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Бег 1 км. | 1 |
| 88 | Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 89 | Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м. Прыжки через длинную скакалку. | 1 |
| 90 | Бег 30м.Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей».  | 1 |
| 91 | Эстафеты. Бег 60м. Игра «Бездомный заяц». | 1 |
| 92 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги | 1 |
| 93 | Эстафеты. Игра «Парашютисты». | 1 |
| 94 | *Контрольный урок:* бег на 60м с высокого старта. | 1 |
| 95 | Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски» | 1 |
| 96 | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Подведение итогов за год | 1 |
|  | **ИТОГО** | **96** |