

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть–Лыжа  
«Подув төддөмлунгъяс сетан общеобразовательной школа»  
муниципальной бюджетной общеобразовательной велөданін Лыжавом сикт*

Рассмотрено  
Школьным методическим объединением  
учителей -предметников  
Протокол 14.09.2020 г.№ 1

КОПИЯ ВЕРНА

Утверждено  
Приказом по МБОУ «ООШ»  
с. Усть-Лыжа  
от 15.09.2020г. № 274/1

Принято  
на педагогическом совете  
протокол 15.09.2020 г. №2

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)  
по учебному предмету  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
уровень начального общего образования  
1-4 класс  
Срок реализации:4 года

Разработчик программы:  
учитель Рукина А.А..

с. Усть – Лыжа  
2020 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»; для учащихся 1-4 классов с задержкой психического развития (ЗПР), вариант 7.2 разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года N 1598, примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15),

В объеме 371 час (99 часов в 1 классе, по 102 часа во 2-3 классах, 68 часов в 4 классе),

**Целью** реализации программы является:

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

Данная программа направлена на решение следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому и социальному развитию, успешному обучению детей;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

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

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования:

- **начнут понимать** значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

#### **Учащиеся:**

- **освоят** первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- **научатся** составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- **освоят** правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- **научатся** выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- **приобретут** жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- **освоят** навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Знания о физической культуре**

#### ***Выпускник научится:***

- 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.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### ***Выпускник научится:***

- 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;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 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 (низкие перекладина и брусья, напольное 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта** включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### **3.Содержание учебного предмета**

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико - биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого - педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко - социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно - познавательной, образовательно - предметной и образовательно - тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно - познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются

особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно - тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно - тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально - техническую и учебно - спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

#### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием

основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно - оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно - оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжные гонки.**

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

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

**Плавание.** Общее понятие о плавании. Виды способов плавания. Знаменитые спортсмены России и зарубежа.

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

**На материале легкой атлетики**

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в

максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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

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

#### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **Содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**ГТО** Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности учащихся, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные и по выбору**.

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями: испытания (тесты) на развитие быстроты; испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей; испытания (тесты) на определение развития выносливости; испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей; испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости; испытания (тесты) на развитие гибкости.

- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями: испытания (тесты) на развитие координационных способностей; испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

#### 4. Тематическое планирование

##### 1 класс

№ урока	Раздел и темы	Кол-во часов	Контроль ные и практиче ские работы
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
<b>1</b>	Правила безопасности на уроке. Подвижные игры. Футбол. «Знания о физической культуре». Знания о природе (медико - биологические основы деятельности).	1	
<b>2</b>	Требования к одежде. Знакомство с понятием «шеренга». Подвижные игры. Футбол.	1	
<b>3</b>	Подвижные игры с бегом: «Мы веселые ребята», «Ловишка». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	
<b>4</b>	Ходьба, прыжки, бег с изменением направления. Игра «Смена сторон». ФСК ГТО (тест на развитие быстроты). Спортивная ходьба.	1	
<b>5</b>	Знакомство с понятием «колонна». Ходьба, бег с изменением направления. Игра «Смена сторон».	1	
<b>6</b>	Подвижные игры с бегом: «Мы веселые ребята», «Ловишка». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	
<b>7</b>	Повороты переступанием. Прыжки через скакалку (диагностика). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений	1	
<b>8</b>	Разновидности ходьбы. Челночный бег 3*5м.	1	
<b>9</b>	Знакомство с коми народными играми. Повторное выполнение многоскоков.	1	
<b>10</b>	Разновидности ходьбы. Челночный бег 3*5м. Повторное преодоление препятствий (15–20 см)	1	
<b>11</b>	ТБ во время прыжков, прыжки в длину с места. Игра «Удочка».	1	
<b>12</b>	Час коми народной игры. Метания и броски. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1	
<b>13</b>	Ходьба, бег «змейкой». Прыжки в длину с места. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	
<b>14</b>	Ходьба, бег «змейкой». Метание мяча в вертикальную цель. Равномерный бег чередующийся с ходьбой.	1	
<b>15</b>	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1	
<b>16</b>	Разновидности бега. Метание мяча в вертикальную цель. ФСК ГТО (тест на определение развития выносливости). Кроссовый бег.	1	
<b>17</b>	Тематический урок «Добро пожаловать, игра».	1	
<b>18</b>	Игры: «Мышеловка», «Караси и щука», «Пустое место».	1	

	ФСК ГТО (тест на определение развития скоростных возможностей). Специальные беговые л/а упражнения.		
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>18</b>	
19	ТБ во время игры с мячами. Диагностика владения мячом. Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	
20	Ловля и передача мяча. Игра «Ловишка с мячом». Ведение мяча. Теория: Физическая культура.	1	
21	Игры и эстафеты с мячом. Броски мяча в корзину.	1	
22	Ловля и передача мяча. Игра «Ловишка с мячом». Подвижные игры на материале баскетбола.	1	
23	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Ловишка с мячом».	1	
24	Игры с мячом: «Ловишка с мячом», «Гонка мяча».	1	
25	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Гонка мяча». Подвижные игры на материале волейбола.	1	
26	Прием и передача мяча в парах. Игра «Мяч водящему».	1	
27	Игры с мячом: «Гонка мяча», «Догони мяч».	1	
28	Передача мяча в парах снизу. Игра «Мяч водящему». Волейбол: подбрасывание мяча.	1	
29	Передача мяча в парах из-за головы. Игра «Мяч капитану».	1	
30	Игры и эстафеты с передачей мяча.	1	
31	Передача мяча в парах из-за головы. Игра «Мяч капитану».	1	
32	Передача мяча в парах от груди. Игры с мячом.	1	
33	Игры, эстафеты с мячом.	1	
34	Передача мяча в парах от груди. Игры с мячом.	1	
35	Передача мяча различным способом. Эстафеты с мячом.	1	
36	Игровой урок «Мой веселый звонкий мяч» (игры с мячами).	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>24</b>	
37	Правила ТБ. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Знание: что такое развитие гибкости.	1	
38	ФСК ГТО (тест на определение развития силы и силовой выносливости). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки через скакалку. Широкие стойки на ногах, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	1	
39	Олимпийские игры современности. Игры малой подвижности. История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба с включением широкого шага.	1	
40	Группировка, перекаты. Прыжки через скакалку. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	
41	Группировка, перекаты. Прыжки через скакалку. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Произвольное преодоление простых препятствий.	1	
42	Урок коми народной игры «Край мой северный».	1	
43	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках.	1	

	Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.		
44	Перекуты в группировке. Стойка на лопатках. Игровые задания с использованием упражнений на силу.	1	
45	Твой организм. Игры малой подвижности. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1	
46	Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
47	Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
48	Органы чувств. Упражнения для глаз. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.	1	
49	Лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	1	
50	Лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	1	
51	Правила личной гигиены. Игра «Проверь себя». Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).	1	
52	Вис на согнутых руках, упражнения с набивным мячом	1	
53	Вис на согнутых руках, упражнения с набивным мячом	1	
54	Органы дыхания. Комплекс дыхательной гимнастики. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1	
55	Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения на равновесие.	1	
56	Лазанье по наклонной скамейке. ФСК ГТО (тест на определение гибкости).	1	
57	Тематический урок «Минута славы». Воспроизведение заданной игровой позы.	1	
58	Танцевальные упражнения. Ритмическая гимнастика. Игры на переключение внимания.	1	
59	Танцевальные упражнения. Ритмическая гимнастика.	1	
60	Тематический урок «Добро пожаловать, игра».	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	
61	Правила ТБ. Подвижные игры, эстафеты на санках.	1	
62	Подвижные игры и эстафеты на санках.	1	
63	Игры, эстафеты на санках.	1	
64	Требования к одежде. Ступающий шаг без палок.	1	
65	Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции 300м.	1	
66	Игры, эстафеты на санках.	1	
67	Ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции 300м	1	
68	Скользкий шаг без палок Прохождение дистанции 500м	1	
69	Подвижные игры: «Два мороза», «Ветер, мороз и	1	

	льдинки».		
70	Скользкий шаг без палок. Прохождение дистанции 500м	1	
71	Скользкий шаг с палками Прохождение дистанции 500м	1	
72	Подвижные игры: «Два мороза», «Ветер, мороз и льдинки».	1	
73	ФСК ГТО (тест на определение скоростно – силовых возможностей). Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции 500м	1	
74	Повороты переступанием. Скользящий шаг. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	1	
75	Подвижные игры народов севера.	1	
76	Повороты переступанием. Скользящий шаг.	1	
77	Подъёмы под уклон, спуск в низкой стойке.	1	
78	Подвижные игры народов севера.	1	
79	Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	
80	Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке	1	
81	Зимние забавы (игры, эстафеты). Лыжные гонки.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
82	ТБ во время бега. Бег с преодолением препятствий.	1	
83	Комплекс ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Игра «Лиса и куры».	1	
84	Игры: «Гуси-гуси», «Мы веселые ребята», «Белые медведи».	1	
85	ФСК ГТО (тест на развитие координационных способностей). Прыжки через скакалку; бег на выносливость. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1	
86	Эстафета «Смена сторон».	1	
87	Прыжки через скакалку; бег на выносливость.	1	
88	Эстафета «Смена сторон».	1	
89	Игры в кругу: «Мышеловка», «Пустое место», «Удочка».	1	
90	Челночный бег3*10м. Бросок набивного мяча.	1	
91	Комплекс упражнений с предметами. Челночный бег3*10м.	1	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>	
92	Общее понятие о плавании. Виды способов плавания. Правила соревнований. Знания из истории физической культуры.	1	
93	Знаменитые спортсмены России и зарубежа.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>6</b>	
94	Ведение мяча в движении. Эстафета с мячом.	1	
95	Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с	1	

	мячом.		
<b>96</b>	Игры с мячом: «Гонка мяча», «Ловишка с мячом».	1	
<b>97</b>	ФСК ГТО (тест на овладение прикладным навыкам). Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	
<b>98</b>	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	
<b>99</b>	Тематический урок «Мой веселый звонкий мяч».	1	
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	

## 2 класс

№ урока	Раздел и темы	Кол-во часов	Контрольные и практические боты
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	Правила ТБ. Теория : физические упражнения. Строевые упражнения. Игра «Ловишка». «Способы двигательной деятельности».	1	
<b>2</b>	Повороты на месте переступанием. Бег 30м с высокого старта. «Общеразвивающие упражнения».	1	
<b>3</b>	Игры с бегом: «Мы веселые ребята», «Белые медведи», «Совушка». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	
<b>4</b>	Комплекс ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	1
<b>5</b>	Бег на выносливость (3-4м). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	
<b>6</b>	Игры с бегом: «Найди себе пару», «Гуси – гуси», «День и ночь». ФСК ГТО. Спортивная ходьба.	1	
<b>7</b>	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность. П/игра «Мышеловка». Упражнения на координацию.	1	
<b>8</b>	Метание мяча на дальность. Прыжки со скакалкой. Бег с горки в максимальном темпе.	1	1
<b>9</b>	Игры в кругу: «Мышеловка», «Караси и щука», «Пустое место». Упражнения на координацию.	1	
<b>10</b>	Комплекс УГГ. Бег на длинную дистанцию (правила, техника).	1	
<b>11</b>	Комплекс УГГ. Бег на 1000м с раздельным стартом. ФСК ГТО (тест на определение развития выносливости). Кроссовый бег.	1	1
<b>12</b>	Подвижные игры и эстафеты. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	
<b>13</b>	Правила поведения в спортивном зале. Ходьба, бег «змейкой». Прыжки в длину с места.	1	

14	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места Метание в вертикальную цель.	1	1
15	Час коми народной игры. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1	
16	Размыкание, смыкание в строю. Метание в вертикальную цель	1	
17	Размыкание, смыкание в строю. Комплекс УГГ. Равномерный бег с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
18	Тематический урок «Осенняя мозаика» (эстафеты). ФСК ГТО (тест на определение скоростно – силовых возможностей). Специальные беговые л/а упражнения.	1	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>18</b>	<b>6</b>
19	Комплекс ОРУ. Игровые упражнения с малыми мячами.	1	
20	Комплекс ОРУ. Игровые упражнения с малыми мячами. Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1	
21	Игры и эстафеты с мячом (передача через голову).	1	1
22	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Броски мяча в корзину.	1	
23	Ведение мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячом.	1	
24	Игры с мячом: «Ловишка с мячом», «Гонка мяча», «Догони мяч». Подвижные игры на материале баскетбола.	1	1
25	Передача мяча в парах снизу. Игра «Мяч капитану».	1	
26	Передача мяча в парах снизу. Игра «Мяч капитану». Волейбол: подбрасывание мяча.	1	
27	Игры и эстафеты с передачей мяча снизу.	1	1
28	Передача мяча в парах из-за головы. Игра «Мяч капитану».	1	
29	ФСК ГТО (тест на определение развития скоростных возможностей). Передача мяча в парах из-за головы. Игра «Мяч капитану».	1	
30	Игры с передачей мяча: «Мяч среднему», «Мяч водящему».	1	
31	Передача мяча в парах от груди. Эстафета. Подача мяча.	1	1
32	Прием и передача мяча. Эстафета.	1	
33	Игры, эстафеты с передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1	
34	Передача мяча в парах различным способом. Эстафеты.	1	1
35	Передача мяча в парах различным способом. Эстафеты.	1	
36	Игровой урок «Мой веселый звонкий мяч».	1	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
37	Правила ТБ на уроках гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	

38	ФСК ГТО (тест на определение развития силы и силовой выносливости). Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с.). Эстафета «Перемени предмет». Знания: что такое развитие координации.	1	
39	Олимпийские игры: история, идеалы, символика. ИМП. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	1	1
40	Поворот «кругом» в движении. Прыжки через скакалку. Перекаты. Строевые действия в шеренге и колонне.	1	
41	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку (за 10сек.). Перекаты. Кувырок вперед. Выполнение строевых команд.	1	
42	Русские и коми народные игры. Выпады и полушпагаты на месте. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).	1	1
43	Упражнения в парах. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1	
44	Упражнения в парах. Стойка на лопатках. Ползание по скамейке в упоре присев.	1	
45	Русские народные игры: «Два мороза», «Водяной». «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	1	
46	ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на лопатках. Вис на согнутых руках.	1	1
47	ОРУ с гимнастическими палками. Вис на согнутых руках.	1	
48	Тематический урок «Добро пожаловать, игра»	1	
49	Вис на согнутых руках. Преодоление полосы препятствий.	1	1
50	ФСК ГТО (тест на определение гибкости). Преодоление полосы препятствий. Упражнения на равновесие.	1	1
51	Правила личной гигиены. Знания способы физкультурной деятельности. Игры с элементами гимнастики.	1	
52	Комплекс РГ. Упражнения на равновесие. Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя).	1	
53	Строевые и силовые упражнения. Отжимание.	1	1
54	Правила ЗОЖ. Игры с элементами гимнастики. Жонглирование малыми предметами.	1	
55	Упражнения на растягивание. Тест на гибкость.	1	
56	Висы. Упражнения на равновесие. Игровые упражнения.	1	1
57	Тематический урок «Северные игрища» (игры народов севера)	1	
58	Суставная гимнастика. Подтягивание. Игры с элементами гимнастики. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	
59	Суставная гимнастика. Подтягивание. Игры с элементами гимнастики. Виды стилизованной ходьбы под музыку.	1	1
60	Игровой урок «Все игры в гости к нам»- игры народов РФ.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	<b>7</b>

61	Беседа о значении занятий на воздухе. Требования к одежде и обуви. Катание на санках.	1	
62	Игры, эстафеты на санках. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	
63	Игры, эстафеты на санках.	1	
64	Правила ТБ при катании на лыжах. Ступающий шаг 300м.	1	1
65	Правила переноски и надевания лыж. Ступающий шаг без палок.	1	
66	Саночные гонки-эстафеты.	1	
67	Техника скользящего шага без палок.	1	1
68	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг без палок.	1	
69	Саночные гонки-эстафеты.	1	
70	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг с палками.	1	1
71	Повороты на месте переступанием. Техника скользящего шага с палками	1	
72	Игры на лыжах, санках.	1	
73	Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1	1
74	Техника подъема ступающим шагом и спуска в низкой стойке.	1	1
75	Игры на лыжах. Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1	
76	Подъем на склон лесенкой; спуск в средней стойке.	1	
77	Подъем на склон лесенкой; спуск в средней стойке	1	1
78	Игровой урок «Северные игрища»	1	
79	Прохождение дистанции 500м-800м в среднем темпе.	1	
80	ФСК ГТО (тест на развитие быстроты). Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе.	1	1
81	Игровой урок «Зимние забавы». Лыжные гонки.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
82	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Игра «Вызов номеров».	1	
83	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Игра «Вызовномеров».	1	1
84	Игры с бегом: «Выше ноги от земли», «Бездомный заяц», «Хвост»	1	
85	Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча.	1	
86	ФСК ГТО (тест на развитие на развитие координационных способностей). Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча.	1	1
87	Подвижные игры с прыжками: «Летучие рыбки», «Веревочка под ногами», «Удочка».	1	
88	Упражнения с гантелями. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча.	1	1
89	Упражнения с гантелями. Бег с преодолением препятствий.	1	

	Бросок набивного мяча.		
90	Тематический урок «Дружат дети всей земли» - игры народов мира.	1	
91	Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту. Челночный бег 3*10м.	1	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
92	Правила соревнований. Общее понятие о плавании. Виды способов плавания.	1	1
93	Знаменитые спортсмены России и зарубежа.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>9</b>	<b>4</b>
94	Ведение мяча на месте и в шаге. Игра «Гонка мяча».	1	
95	Ведение мяча в шаге с изменением направления. Игра «Гонка мяча».	1	1
96	Беседа об истории футбола. Ведение мяча, удар, остановка «щечкой».	1	
97	Разновысокое ведение мяча в баскетболе. Игра «Мяч в корзину».	1	1
98	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	1
99	Ведение мяча в футболе, удар и остановка «щечкой». Подвижные игры с мячом.	1	
100	Ведение мяча в футболе, удар и остановка «щечкой». Игры с мячом.	1	
101	Передача мяча в футболе. Удар по воротам. Игры с мячом.	1	
102	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>34</b>

### 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Контрольные и практические работы
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника высокого старта. Эстафета – дистанция 10м. «Физическое совершенствование».	1	
2	Комплекс ОРУ. Бег 30м с высокого старта. Эстафета – дистанция 20м. ФСК ГТО (тест на определение быстроты). Спортивная ходьба.	1	
3	Подвижные игры с бегом: «Смена сторон», «Бездомный заяц». Составление режима дня. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1	
4	Метание мяча на дальность. Игра «Ловишка». Ввысокий старт с последующим ускорением бег 30м.	1	1
5	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	

	Круговая эстафета – дистанция 60м. Спрыгивание и запрыгивание.		
6	Час народной игры. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.	1	
7	ФСК ГТО тест на определение (скоростных возможностей). Круговая эстафета-дистанция 60м. Метание мяча на дальность. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1	
8	Упражнения в движении. Бег на выносливость. Элементы футбола: удар, передача. Упражнения на выносливость.	1	1
9	Подвижные игры с бегом: «Хвосты», «За чужим мячом». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	
10	Упражнения в движении. Бег на выносливость. Элементы футбола: удар по воротам, остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	
11	Бег 1000м с отдельным стартом. Элементы футбола: удар по воротам. Кроссовый бег. Упражнения на выносливость и быстроту.	1	1
12	Тематический урок «Все игры в гости к нам» - народные игры. Знания о человеке (психолого - педагогические основы деятельности).	1	
13	Правила поведения в зале. Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка». Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1	
14	Комплекс УГГ. Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель.	1	1
15	Тематический урок «Все игры в гости к нам» - народные игры.	1	
16	Строевые упражнения. Комплекс УГГ. Метание в вертикальную цель. Ускорение из разных исходных положений.	1	
17	Строевые упражнения. Метание в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. Игра с мячом.	1	
18	Игровой урок «Веселые старты» ФСК ГТО (тест на определение скоростно-силовых возможностей). Специальные беговые л/а упражнения.	1	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>18</b>	<b>6</b>
19	ТБ при проведении спортивных игр. Игры. Эстафеты с мячом. Умения выполнять самостоятельные занятия: разминка, зарядка.	1	
20	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Ловишка с мячом». Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
21	Игры с ведением мяча в движении и передачей: «Ловишка с мячом», «Мяч над головой», «Мяч за черту».	1	1
22	Ведение мяча с изменением направления - змейкой. Игра	1	

	«Фигурное вождение».		
23	Ведение мяча с изменением направления (змейкой). Игра «Фигурное вождение».	1	
24	Игры с ведением мяча: «Собери кубики», «Серпантин».	1	1
25	Передача мяча в парах от груди. Игра «Гонка мячей».	1	
26	Передача мяча в парах от груди. Игра «Гонка мяча». Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	
27	Игры, эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	1
28	Передача мяча из-за головы и от плеча. Игра «Мяч капитану».	1	
29	Передача мяча из-за головы и от плеча. Игра «Мяч капитану»	1	
30	Игры, эстафеты с передачей мяча.	1	
31	Передача мяча через сетку различным способом. Игра «Перестрелка».	1	1
32	Передача мяча через сетку различным способом. Игра «Перестрелка»	1	
33	Тематический урок «Мой веселый звонкий мяч».	1	
34	Передача мяча через сетку. Знакомство с игрой «Пионербол»	1	1
35	Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	
36	Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
37	Правила ТБ на уроках гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Знание: организующие команды и приемы.	1	
38	ФСК ГТО (тест на определение силы и силовой выносливости). Комплекс ОРУ. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Высокие взмахи по очереди и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1	
39	Современные Олимпийские игры. Чемпионы по художественной гимнастике. Выполнять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	1
40	Упражнения на формирование правильной осанки. Стойка на лопатках. Акробатические упражнения. Знания о понятии: формирование осанки.	1	
41	Упражнения на формирование правильной осанки. Стойка на лопатках. Упоры; седы; упражнения в группировке.	1	
42	Современные Олимпийские игры. Чемпионы по спортивной гимнастике.	1	1
43	Лазанье по наклонной скамейке. Висы. Кувырок вперед. Перекаты. Передвижение по гимнастической стенке.	1	
44	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке. Висы. Игровые задания с использованием силу.	1	
45	Олимпийские чемпионы по летним видам спорта. Знания:	1	

	жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.		
46	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие. Прыжки со скакалкой.	1	1
47	Вис на согнутых руках. Упражнения на равновесие. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	
48	Тематический урок «Быстрее, выше, сильнее». Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	1	
49	Преодоление полосы препятствий. Вис на согнутых руках. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1	1
50	ФСК ГТО (тест на развитие гибкости). Упражнения в парах. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1	1
51	Тематический урок «Олимпийские старты»	1	
52	Упражнения в парах. Висы. Отжимание.	1	
53	Лазанье по канату в три приема. Висы. Подтягивание в висе стоя и лежа.	1	1
54	Самоконтроль Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.	1	
55	Акробатическое соединение. Игры с элементами гимнастики. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.	1	
56	Акробатическое соединение. Игры с элементами гимнастики. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1	1
57	Первая помощь при травмах. Игра «Проверь себя». Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	
58	Опорные прыжки на стопку матов. Подтягивание. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	
59	Тест на гибкость. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1	1
60	Тематический урок «А вам слабо?».	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	<b>7</b>
61	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок. Дистанция 500м. Знания: гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.	1	

62	Скольльзящий шаг без палок. Дистанция 1000м	1	
63	Тематический урок «Малые Олимпийские» - игры на санках и лыжах. Знания: самостоятельные игры и развлечения.	1	
64	Скольльзящий шаг с палками. Дистанция 1 км. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	1
65	Скольльзящий шаг с палками Попеременный двухшажный ход – дистанция 1км.	1	
66	Игры на лыжах: эстафеты в передвижении на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге, после двух - трех шагов.	1	
67	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	1	1
68	Техника подъема «лесенкой» и спуск в низкой стойке.	1	
69	Игры на лыжах: «Сороконожки», «Зигзаги», «Подними предмет».	1	
70	Техника подъема «лесенкой» и спуск в низкой стойке.	1	1
71	Подъем наискось ступающим шагом и спуски в средней стойке	1	
72	Игры на лыжах: «Сороконожки», «Зигзаги», «Подними предмет».	1	
73	Подъем наискось ступающим шагом и спуски в средней стойке.	1	1
74	Повороты переступанием на месте и в движении.	1	1
75	Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «День и ночь».	1	
76	Повороты переступанием на месте и в движении. Упражнения на выносливость и координацию.	1	
77	Прохождение дистанции 1-1.5км в среднем темпе.	1	1
78	Игры и эстафеты на лыжах: «Не задень», «Кто быстрее».	1	
79	ФСК ГТО (тест на определение развития выносливости). Дистанция 1км с отдельным стартом	1	
80	Совершенствование общей выносливости – прохождение дистанции 1,5-2км в среднем темпе.	1	1
81	Игры и эстафеты на лыжах: «Не задень», «Кто быстрее». Лыжные гонки.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
82	Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание.	1	
83	ФСК ГТО (тест на развитие координационных способностей). Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание.	1	1
84	Подвижные игры с бегом.	1	
85	Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту с разбега. Бросок набивного мяча(1кг).	1	
86	Прыжки в высоту с разбега Преодоление полосы препятствий.	1	1
87	«Веселые старты» - эстафеты с бегом и прыжками.	1	
88	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и	1	1

	перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
89	Челночный бег 3*10м. Игра «Вызов по имени».	1	
90	Игровой урок «Олимпийские старты». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	
91	Многоскоки. Игры, эстафеты с прыжками. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
92	Общее понятие о плавании. Виды способов плавания. Правила соревнований. Знания: физическое совершенствование.	1	1
93	Знаменитые спортсмены России и зарубежа.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>9</b>	<b>4</b>
94	Разновысокое ведение мяча, бросок в кольцо. Игра «Борьба за мяч».	1	
95	Разновысокое ведение мяча, бросок в кольцо. Игра «Борьба за мяч».	1	1
96	Ведение мяча в футболе. Удар по воротам.	1	
97	Знакомство с мини-баскетболом (цель, правила, счет).	1	1
98	Мини-баскетбол (цель, правила, счет).	1	
99	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	1
100	Игра «Перестрелка».	1	
101	Мини-баскетбол.	1	
102	Игры, эстафеты с мячом.	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>34</b>

#### 4 класс

№ п/п	Раздел и темы	Кол-во часов	Контрольные и практические работы
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Игра «Ловишка». Знания об обществе (историко - социологические основы деятельности), что такое общеразвивающие упражнения.	1	
2	Повороты на месте переступанием. Бег 30м с высокого старта. ВФСК ГТО (тест на определение развития скоростных возможностей). Спортивная ходьба.	1	
3	Комплекс ОРУ. Бег 30м с высокого старта. представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.	1	
4	Бег на выносливость (3-4 м.) Метание мяча на дальность. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу;	1	

	остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.		
5	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Прыжки через скакалку. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	
6	Игры в кругу: «Мышеловка», «Жараси и щука», «Пустое место». Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1	
7	Подвижные игры и эстафеты. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1	
8	Правила поведения в спортивном зале. Ходьба, бег «змейкой». Прыжки в длину с места.	1	
9	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание в вертикальную цель. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1	
10	Час коми народной игры. Равномерный 6-минутный бег.	1	
11	Размыкание, смыкание в строю. Метание в вертикальную цель. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1	
12	Тематический урок «Осенняя мозаика» (эстафеты). ВФСК ГТО (тест на определение скоростно-силовых возможностей). Специальные беговые л/а упражнения.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>8</b>	
13	ТБ во время игры с мячами. Комплекс ОРУ. Игровые упражнения с малыми мячами. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1	
14	ВФСК ГТО (тест на развитие координационных способностей). Комплекс ОРУ. Игровые упражнения с малыми мячами. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	
15	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Знания: спортивно - оздоровительная деятельность.	1	
16	Ведение мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячом. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1	
17	Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану».	1	
18	Передача мяча в парах от груди. Эстафета. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1	
19	Игры, эстафеты с передачей мяча.	1	
20	Игры, эстафеты с передачей мяча.	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>	
21	Правила ТБ на уроках гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,	1	

	гибкости и равновесия.		
22	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с.). Эстафета «Перемени предмет». Знание о понятии: развитие силовых способностей.	1	
23	Олимпийские игры: история, идеалы, символика. ИМП. Гимнастическая комбинация: составление, самостоятельное выполнение.	1	
24	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой (за 10сек.). Перекаты. Кувырок вперед и назад. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	1	
25	Упражнения в парах. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	
26	Упражнения в парах. Стойка на лопатках. Ползание.	1	
27	Русские и коми народные игры. Акробатические комбинации: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	
28	Преодоление полосы препятствий. Упражнения на равновесие. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	
29	Правила личной гигиены. Игры с элементами гимнастики. Гимнастика для глаз. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	
30	Упражнения на растягивание. Тест на гибкость. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	
31	ВФСК ГТО (тест на развитие гибкости). Тематический урок «Северные игрища» (игры народов севера)	1	
32	Игровой урок «Все игры в гости к нам»- игры народов РФ. Переноска партнера в парах.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	
33	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Беседа о значении занятий на воздухе. Требования к одежде и обуви. Катание на санках.	1	
34	Знакомство с национальным видом спорта Республики Коми-гонки на охотничьих лыжах. Игры	1	
35	Игры, эстафеты на санках.	1	
36	Ступающий шаг 300м.	1	
37	Правила переноски и надевания лыж. Ступающий шаг без палок.	1	
38	Саночные гонки-эстафеты.	1	
39	Техника скользящего шага без палок.	1	
40	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг без палок.	1	
41	Саночные гонки-эстафеты.	1	
42	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг с палками.	1	

43	Повороты на месте переступанием. Техника скользящего шага с палками	1	
44	Игры на лыжах, санках.	1	
45	Подъемы ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.	1	
46	Техника подъема ступающим шагом и спуска в низкой стойке.	1	
47	Игры на лыжах. Торможение.	1	
48	Подъем на склон лесенкой; спуск в средней стойке.	1	
49	Подъем на склон лесенкой; спуск в средней стойке	1	
50	Игровой урок «Северные игрища»	1	
51	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 500м-800м в среднем темпе.	1	
52	ВФСК ГТО (тест на определение развития выносливости). Прохождение тренировочных дистанций 1000м в среднем темпе.	1	
53	Игровой урок «Зимние забавы». Лыжные гонки.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
54	ТБ на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. Игра «Вызов номеров».	1	
55	Игры с бегом: «Выше ноги от земли», «Бездомный заяц», «Хвост»	1	
56	Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча.	1	
57	Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча.	1	
58	Подвижные игры с прыжками: «Летучие рыбки», «Веревочка под ногами», «Удочка».	1	
59	Упражнения с гантелями. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча.	1	
60	Тематический урок «Дружат дети всей земли» - игры народов мира.	1	
61	Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту. Челночный бег 3*10м.	1	
62	Знаменитые спортсмены Республики Коми, России и других стран.	1	
63	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>6</b>	
64	ТБ во время игры с мячами. Беседа об истории футбола. Ведение мяча, удар, остановка «щечкой».	1	
65	Ведение мяча в футболе, удар и остановка «щечкой». Игры с мячом.	1	
66	Передача мяча в футболе. Удар по воротам. Игры с мячом.	1	
67	Игры, эстафеты с мячом.	1	
	<b>Плавание</b>	<b>1</b>	
68	Общее понятие о плавании. Виды способов плавания. Правила соревнований. Плавание в ВФСК «ГТО»	1	
	Итого	68	