

Рассмотрена на заседании ШМО Протокол № 1 от 27.08.2024 г. Руководитель ШМО _____ Т. В. Семёнова	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 01 от 28.08.2024 г.	Утверждаю Директор ГКОУ УР «Школа-интернат № 15» для детей с ограниченными возможностями Здоровья _____ Н. Р. Сираев Приказ № 55 от 30.08.2024 г.
--	--	---

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАптиВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся с НОДА
1-4 классы
(вариант 6.2. вариант № 2)**

Составитель: С. И. Иванова

Пояснительная записка

Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” и Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для слабовидящих обучающихся.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающимися является урок-игра.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура»

способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является адаптивной, ориентирована на использование учебника «Физкультура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, А. А. Зданевич. М., «Учитель», 2012 г.

Общая характеристика предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основной физической воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физминутки, зарядки и т.п.) и второй половине дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП) физкультурно - массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка. Учитель может творчески использовать данную программу, исходя из возможностей класса и школы и при условии обеспечения обязательного минимума содержания образования по дисциплине «Физическая культура».

Программа учитывает особенности слабослышащих и позднооглохших детей.

Психолого - педагогическая характеристика слабослышащих и позднооглохших обучающихся

Тугоухость - стойкое понижение слуха, вызывающее затруднения в восприятии речи. Тугоухость может быть выражена в различной степени: от небольшого нарушения в восприятии шёпотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной громкости. При тугоухости у ребёнка возникают затруднения в восприятии и самостоятельном овладении речью, однако остаётся возможность овладения с помощью слуха хотя бы ограниченным и искажённым составом слов. С учётом состояния речи выделяют две категории слабослышащих детей: слабослышащие дети, которые к моменту поступления в школу имеют тяжёлое недоразвитие речи (отдельные слова, короткие фразы, неправильное построение фразы, грубые нарушения лексического, грамматического, фонетического строя речи), и слабослышащие дети, владеющие развёрнутой фразовой речью с небольшими отклонениями в грамматическом строе, фонетическом оформлении.

Слабослышащие – дети с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое развитие.

Нарушение слуха непосредственно влияет на речевое развитие ребёнка и оказывает опосредованное влияние на формирование памяти, мышления. Что же касается особенностей личности и поведения неслышащего и слабослышащего ребёнка, то они не являются биологически обусловленными и при создании соответствующих условий поддаются коррекции в наибольшей степени.

Значительную часть знаний об окружающем мире нормально развивающийся ребёнок получает через слуховые ощущения и восприятия. Неслышащий ребёнок лишён такой возможности, или они у него крайне ограничены. Это затрудняет процесс познания и оказывает отрицательное влияние на формирование других ощущений и восприятий. В связи с нарушением слуха особую роль приобретает зрение, на базе которого развивается речь глухого ребёнка. Очень важными в процессе познания окружающего мира становятся двигательные, осязательные, тактильно -вибрационные ощущения.

Специфические особенности воображения детей с недостатками или отсутствием слуха обусловлены замедленным формированием их речи и абстрактного мышления. Воссоздающее воображение играет особую роль в познавательной деятельности глухих и слабослышащих детей. Его развитие затрудняется ограниченными возможностями ребёнка к усвоению социального опыта, бедностью запаса представлений об окружающем мире, неумением перестраивать имеющиеся представления в соответствии со словесным описанием. Исследование творческого воображения глухих и слабослышащих детей также показывает наличие ряда особенностей, связанных с недостаточным объёмом информации об окружающем мире. Подчёркивая необходимость развития воображения глухих и слабослышащих детей, специалисты отмечают его важное влияние на процесс формирования личности в целом.

Особенности мышления детей с нарушениями слуха связаны с замедленным овладением словесной речью. Наиболее ярко это проявляется в развитии словесно -логического мышления. При этом наглядно -действенное и образное мышление глухих и слабослышащих учащихся также имеет своеобразные черты. Нарушение слуха оказывает влияние на формирование всех мыслительных операций, приводит к затруднениям в использовании теоретических знаний на практике. Исследования показали, что глухому школьнику нужно несколько больше времени для осмысления полученных знаний, чем его слышащему сверстнику.

Умственное развитие нормально развивающегося ребёнка опирается на речь. У ребёнка с нарушением слуха наблюдается расстройство всех основных функций речи (коммуникативной, обобщающей, сигнификативной, контрольной, регулирующей) и составных частей языка (словарный запас, грамматический строй, фонетический состав). Поэтому дети, страдающие глубокими нарушениями слуха, в общем уровне развития отстают от своих сверстников. На почве нарушений устной речи ребёнка возникает расстройство письменной речи, которое проявляется в форме различных дисграфий и аграмматизмов. При полной потере слуха речь ребёнка формируется только в условиях специального обучения и с помощью вспомогательных форм – мимико -жестовой речи, дактильной, чтения с губ.

В соответствии с общими закономерностями психического развития личность глухого и слабослышащего ребёнка формируется в процессе общения со сверстниками и взрослыми в ходе усвоения социального опыта. Нарушение или полная потеря слуха приводят к трудностям в общении с окружающими, замедляет процесс усвоения информации, обедняет опыт детей и не может не отразиться на формировании их личности. Слышащие дети значительную часть социального опыта усваивают спонтанно, дети с нарушениями слуха в этом плане ограничены в своих возможностях. Трудности общения и своеобразия взаимоотношений с обычными детьми могут привести к формированию некоторых негативных черт личности, таких как агрессивность,

замкнутость. Однако при своевременно оказанной коррекционной помощи отклонения в развитии личности детей с глубокими нарушениями слуха могут быть преодолены. Эта помощь заключается в преодолении сенсорной и социальной депривации, в развитии социальных контактов ребёнка, во включении его в общественно-полезную деятельность

Оценка достижений учащихся.

Система оценки достижений обучающегося (с/с и п/о)

Оцениваются результаты начального образования слабослышащего и позднооглохшего ребёнка, обучающегося в соответствии с вариантом 2.2. АООП НОО по его завершении. Стандартизация планируемых результатов образования в более короткие промежутки времени нецелесообразна, поскольку у обучающегося с нарушением слуха может иметь свой – индивидуальный – темп освоения содержания образования. Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам. Достижение этих результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов, представленных в обязательной части базисного учебного плана. Подход к оценке знаний и умений, составляющих предметные результаты обучения примерной адаптированной основной общеобразовательной программы, сохраняются в его традиционном виде. Объектом оценки предметных результатов служит в полном соответствии с требованиями Стандарта способность слабослышащих и позднооглохших обучающихся решать учебно -познавательные и учебно -практические задачи с использованием средств, относящихся к содержанию учебных предметов, в том числе на основе метапредметных действий. При оценке итоговых предметных результатов обучения используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале. Такой подход не исключает возможности использования и других подходов к оцениванию результатов обучения учащихся. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование (социальных) жизненных компетенций. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность ряда регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий (УУД), т.е. таких умственных действий слабослышащих и позднооглохших обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью и составляют основу для продолжения обучения.

Система оценки (глухие)

Система оценки достижения глухими обучающимися планируемых результатов освоения АООП НОО призвана решить следующие задачи: закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описание объекта и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки; ориентировать образовательный процесс на духовно -нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов начального общего образования и формирование универсальных учебных действий; обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных

результатов начального общего образования; предусматривать оценку достижений обучающихся (итоговая оценка обучающихся, освоивших адаптированную основную образовательную программу начального общего образования) и оценку эффективности деятельности образовательного учреждения; позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития жизненной компетенции. Оценка предметных результатов связана с достижением планируемых результатов по данному предмету. Объектом оценки предметных результатов служит способность глухих обучающихся решать учебно - познавательные и учебно - практические задачи с использованием средств, относящихся к содержанию учебных предметов, в том числе на основе метапредметных действий.

Система оценки достижения обучающимися с НОДА планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования должна:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описание объекта и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на духовно - нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов начального общего образования и формирование универсальных учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов начального общего образования;
- предусматривать оценку достижений обучающихся (итоговая оценка обучающихся, освоивших адаптированную основную общеобразовательную программу начального общего образования) и оценку эффективности деятельности образовательной организации;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития жизненной компетенции.

В процессе оценки достижения планируемых результатов духовно - нравственного развития, освоения основной образовательной программы начального общего образования должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и др.)

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 час в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной

активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

На курс «Физическая культура» во 2-4 классах отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблицах.

1 класс

Тема	Количество часов	Количество контрольных работ
Знание о физической культуре	6	1
Гимнастика с элементами акробатики	34	8
Легкая атлетика	19	10
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	28	2
Общее количество часов	99	22

2-4 классы

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знание о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	31	8
Легкая атлетика	28	12
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные игры	27	3
Общее количество часов	102	25

Общая характеристика курса

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоение курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этических и национальных принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, 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 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 достижения результата;
- определять общие цели и пути 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 умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- Формирование навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга

здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, выносливость, координации движений, гибкость).

Характеристика деятельности обучающихся.

Знание о физической культуре. Что такое координации движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорта. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх - когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальное представление о внутренних органов человека и его скелета; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый -второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.

Лёгкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъём на склон «полуёлочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове». «Прерванные пятнашки», «Гуси -лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиком», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и заяц», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка - защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы -шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачка», «Лес, болото, озеро», «Запрещено движение», «Хвостики», Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Контрольные нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				для мальчиков			для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3-6,2	5,6 и	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и

				более		менее	более		менее
2	Координация	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8- 10,3	9,9 и менее	11, 7 и более	11,3- 10,6	10,2 и менее
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и менее	500 и менее	600-800	900 и более
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7	1	3-5	+9 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.)	7	1	2-3	4 и более	2 и менее	4-8	12 и более

Тематическое планирование (1 а, б)

№	Тема урока	Количество часов
1	Организационно-методические указания	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
5	Возникновение физической культуры и спорта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
8	Олимпийские игры	1
9	Что такое физическая культура?	1
10	Темп и ритм	1
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1
12	Личная гигиена человека	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
21	Ловля и броски мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1
23	Индивидуальная работа с мячом	1
24	Школа укрощения мяча	1

25	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26	Глаза закрывай – упражнение начинай	1
27	Подвижные игры	1
28	Перекаты	1
29	Разновидности перекатов	1
30	Техника выполнения кувырка вперёд	1
31	Кувырок вперёд	1
32	Стойка на лопатках, «мост»	1
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1
34	Стойка на голове	1
35	Лазанье по гимнастической стенке	1
36	Перелезание на гимнастической стенке	1
37	Висы на перекладине	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки со скакалкой	1
40	Прыжки в скакалку	1
41	Круговая тренировка	1
42	Группировка	1
43	Основная стойка, перекаты в группировке	1
44	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1
45	Вращение обруча	1
46	Обруч – учимся им управлять	1
47	Круговая тренировка	1
48	Круговая тренировка	1
49	Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1
50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
53	Скользкий шаг на лыжах с палками	1
54	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
55	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок	1
56	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками	1
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
58	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61	Лазанье по канату	1
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
63	Прохождение полосы препятствий	1
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	1
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
67	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
68	Прыжки в высоту	1
69	Броски и ловля мяча в парах	1
70	Броски и ловля мяча в парах	1
71	Ведение мяча	1
72	Ведение мяча в движении	1

73	Эстафеты с мячом	1
74	Подвижные игры с мячом	1
75	Подвижные игры	1
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
80	Бросок набивного мяча от груди	1
81	Бросок набивного мяча снизу	1
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1
83	Тестирование вися на время	1
84	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
85	Тестирование прыжка в длину с места	1
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
87	Тестирование подъёма туловища за 30 с	1
88	Техника метания на точность	1
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1
90	Подвижные игры для зала	1
91	Беговые упражнения	1
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
93	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
97	Командные подвижные игры	1
98	Подвижные игры с мячом	1
99	Подвижные игры	1

Тематическое планирование (1 в)

№	Тема урока	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Тренировка поворотов туловища. Перекаты и валяния.	1
2.	Тренировка поворотов туловища. Перекаты и валяния.	1
3.	Тренировка поворотов туловища. Перекаты и валяния.	1
4.	Тренировка поворотов туловища. Перекаты и валяния.	1
5.	Проверочная работа. Основные виды перекатов. Самостоятельное выполнение, работа в парах.	1
6.	Ползания	1
7.	Ползания	1
8.	Ползания	1
9.	Ползания	1
10.	Проверочная работа. Ползания. Самостоятельное выполнение,	1
11.	Упражнения для формирования сводов стопы.	1
12.	Упражнения для формирования сводов стопы.	1
13.	Упражнения для формирования сводов стопы.	1
14.	Упражнения для формирования сводов стопы.	1
15.	Ходьба. Бег.	1

16.	Ходьба. Бег.	1
17.	Ходьба. Бег.	1
18.	Ходьба. Бег.	1
19.	Ходьба. Бег.	1
20.	Ходьба. Бег.	1
21.	Ходьба. Бег.	1
22.	Ходьба. Бег.	1
23.	Упражнения на растяжку в партере.	1
24.	Упражнения на растяжку в партере.	1
25.	Упражнения на растяжку в партере.	1
26.	Упражнения на растяжку в партере.	1
27.	Упражнения на растяжку в партере.	1
28.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
29.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
30.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
31.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
32.	Проверочная работа. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
33.	Упражнения для правильной осанки.	1
34.	Упражнения для правильной осанки.	1
35.	Упражнения для правильной осанки.	1
36.	Проверочная работа. Упражнения для правильной осанки.	1
37.	Дыхательная гимнастика.	1
38.	Дыхательная гимнастика.	1
39.	Дыхательная гимнастика.	1
40.	Дыхательная гимнастика.	1
41.	Глазодвигательная гимнастика.	1
42.	Глазодвигательная гимнастика.	1
43.	Глазодвигательная гимнастика.	1
44.	Глазодвигательная гимнастика.	1
45.	«Пальчиковые» упражнения (сказки, танцы, стихи)	1
46.	«Пальчиковые» упражнения (сказки, танцы, стихи)	1
47.	«Пальчиковые» упражнения (сказки, танцы, стихи)	1
48.	«Пальчиковые» упражнения (сказки, танцы, стихи)	1
49.	«Пальчиковые» упражнения (сказки, танцы, стихи)	1
50.	Проверочная работа. «Пальчиковое» стихотворение	1
51.	Упражнения для мелкой моторики с предметами.	1
52.	Упражнения для мелкой моторики с предметами.	1
53.	Упражнения для мелкой моторики с предметами.	1
54.	Упражнения для мелкой моторики с предметами.	1
55.	Упражнения для мелкой моторики с предметами.	1
56.	Подвижные игры	1
57.	Подвижные игры	1
58.	Подвижные игры	1
59.	Подвижные игры	1
60.	Подвижные игры	1
61.	Самостоятельная работа.	1

62.	Игры с мячом.	1
63.	Игры с мячом.	1
64.	Игры с мячом.	1
65.	Игры с мячом.	1
66.	Игры с мячом.	1
67.	Игры с ходьбой и бегом.	1
68.	Игры с ходьбой и бегом.	1
69.	Игры с ходьбой и бегом.	1
70.	Игры с ходьбой и бегом.	1
71.	Игры с ходьбой и бегом.	1
72.	Игры с ходьбой и бегом.	1
73.	Игры с прыжками.	1
74.	Игры с прыжками.	1
75.	Игры с прыжками.	1

76.	Игры с прыжками.	1
77.	Игры с прыжками.	1
78.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
79.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
80.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
81.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
82.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
83.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
84.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
85.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес болом.	1
86.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес болом.	1
87.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес болом.	1
88.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес болом.	1
89.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес болом.	1
90.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес болом.	1
91.	Упражнения на координацию движений.	1
92.	Упражнения на координацию движений.	1
93.	Упражнения на координацию движений.	1
94.	Упражнения на координацию движений.	1
95.	Упражнения на координацию движений.	1
96.	Упражнения на координацию движений.	1
97.	Упражнения на координацию движений.	1
98.	Упражнения на координацию движений.	1
99.	Проверочная работа. Самостоятельное выполнение упражнений на координацию движений.	1

Тематическое планирование (2 б)

№	Тема урока	Количество часов
1.	Организационно - методические указания	1

2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3.	Техника челночного бега	1
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
5.	Техника метания мешочка на дальность	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7.	Вводная контрольная работа	1
8.	Физические качества	1
9.	Техника прыжка в длину с разбега	1
10.	Прыжок в длину с разбега	1
11.	Прыжок в длину с разбега на результат	
12.	Подвижные игры	1
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
18.	Тестирование виса на время	1
19.	Подвижная игра «Кот и мыши»	1
20.	Режим дня	1
21.	Ловля и броски малого мяча в парах	1
22.	Подвижная игра «Осада города»	1
23.	Броски и ловля мяча в парах	1
24.	Частота сердечных сокращений, способы её измерения	1
25.	Ведение мяча	1
26.	Упражнения с мячами	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Кувырок вперёд	1
29.	Кувырок вперёд с трёх шагов	1
30.	Кувырок вперёд с разбега	1
31.	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	1
32.	Стойка на лопатках, мост	1
33.	Круговая тренировка	1
34.	Стойка на голове	1
35.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
36.	Различные виды перелезаний	1
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38.	Круговая тренировка	1
39.	Прыжки в скакалку	1
40.	Прыжки в скакалку в движении	1
41.	Круговая тренировка	1
42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине	1
43.	Переворот боком	1
44.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1
45.	Вращение обруча	1
46.	Варианты вращения обруча	1
47.	Круговая тренировка	1
48.	Круговая тренировка	1
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1

51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
52.	Торможение падением на лыжах с палками	1
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
55.	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах	1
56.	Подъём на склон «ёлочкой»	1
57.	Передвижение на лыжах змейкой	1
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61.	Круговая тренировка	1
62.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
63.	Преодоление полосы препятствий	1
64.	Усложнённая полоса препятствий	1
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
67.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
68.	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
69.	Броски и ловля мяча в парах	1
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
73.	Эстафеты с мячом	1
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
75.	Знакомство с мячами-хопами	1
76.	Прыжки на мячах-хопах	1
77.	Круговая тренировка	1
78.	Подвижные игры	1
79.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
85.	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1
86.	Тестирование виса на время	1
87.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
88.	Тестирование прыжка в длину с места	1
89.	Итоговая контрольная работа	1
90.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1
91.	Техника метания на точность (разные предметы)	1
92.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
93.	Подвижные игры для зала	1
94.	Беговые упражнения	1
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
98.	Подвижная игра «Хвостики»	1

99.	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1
100.	Бег на 1000 м	1
101.	Подвижные игры с мячом	1
102.	Подвижные игры	1

Тематическое планирование (2 в)

№	Тема урока	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Тренировка поворотов туловища. Перекаты и валяния.	1
2.	Тренировка поворотов туловища. Перекаты и валяния.	1
3.	Тренировка поворотов туловища. Перекаты и валяния.	1
4.	Тренировка поворотов туловища. Перекаты и валяния.	1
5.	Проверочная работа. Основные виды перекатов. Самостоятельное выполнение, работа в парах.	1
6.	Ползания	1
7.	Ползания	1
8.	Ползания	1
9.	Ползания	1
10.	Проверочная работа. Ползания. Самостоятельное выполнение,	1
11.	Упражнения для формирования сводов стопы.	1
12.	Упражнения для формирования сводов стопы.	1
13.	Упражнения для формирования сводов стопы.	1
14.	Упражнения для формирования сводов стопы.	1
15.	Ходьба. Бег.	1
16.	Ходьба. Бег.	1
17.	Ходьба. Бег.	1
18.	Ходьба. Бег.	1
19.	Ходьба. Бег.	1
20.	Ходьба. Бег.	1
21.	Ходьба. Бег.	1
22.	Ходьба. Бег.	1
23.	Упражнения на растяжку в партере.	1
24.	Упражнения на растяжку в партере.	1
25.	Упражнения на растяжку в партере.	1
26.	Упражнения на растяжку в партере.	1
27.	Упражнения на растяжку в партере.	1
28.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
29.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
30.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
31.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
32.	Проверочная работа. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
33.	Упражнения для правильной осанки.	1
34.	Упражнения для правильной осанки.	1
35.	Упражнения для правильной осанки.	1

36.	Проверочная работа. Упражнения для правильной осанки.	1
37.	Дыхательная гимнастика.	1
38.	Дыхательная гимнастика.	1
39.	Дыхательная гимнастика.	1
40.	Дыхательная гимнастика.	1
41.	Глазодвигательная гимнастика.	1
42.	Глазодвигательная гимнастика.	1
43.	Глазодвигательная гимнастика.	1
44.	Глазодвигательная гимнастика.	1
45.	«Пальчиковые» упражнения (сказки, танцы, стихи)	1
46.	«Пальчиковые» упражнения (сказки, танцы, стихи)	1
47.	«Пальчиковые» упражнения (сказки, танцы, стихи)	1
48.	«Пальчиковые» упражнения (сказки, танцы, стихи)	1
49.	«Пальчиковые» упражнения (сказки, танцы, стихи)	1
50.	Проверочная работа. «Пальчиковое» стихотворение	1
51.	Упражнения для мелкой моторики с предметами.	1
52.	Упражнения для мелкой моторики с предметами.	1
53.	Упражнения для мелкой моторики с предметами.	1
54.	Упражнения для мелкой моторики с предметами.	1
55.	Упражнения для мелкой моторики с предметами.	1
56.	Подвижные игры	1
57.	Подвижные игры	1
58.	Подвижные игры	1
59.	Подвижные игры	1
60.	Подвижные игры	1
61.	Самостоятельная работа.	1
62.	Игры с мячом.	1
63.	Игры с мячом.	1
64.	Игры с мячом.	1
65.	Игры с мячом.	1
66.	Игры с мячом.	1
67.	Игры с ходьбой и бегом.	1
68.	Игры с ходьбой и бегом.	1
69.	Игры с ходьбой и бегом.	1
70.	Игры с ходьбой и бегом.	1
71.	Игры с ходьбой и бегом.	1
72.	Игры с ходьбой и бегом.	1
73.	Игры с прыжками.	1
74.	Игры с прыжками.	1
75.	Игры с прыжками.	1
76.	Игры с прыжками.	1
77.	Игры с прыжками.	1
78.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
79.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
80.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
81.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
82.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата	1

	стоя.	
83.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
84.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
85.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата стоя.	1
86.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес боллом.	1
87.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес боллом.	1
88.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес боллом.	1
89.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес боллом.	1
90.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес боллом.	1
91.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес боллом.	1
92.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес боллом.	1
93.	Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата в партере и с фитнес боллом.	1
94.	Упражнения на координацию движений.	1
95.	Упражнения на координацию движений.	1
96.	Упражнения на координацию движений.	1
97.	Упражнения на координацию движений.	1
98.	Упражнения на координацию движений.	1
99.	Упражнения на координацию движений.	1
100.	Упражнения на координацию движений.	1
101.	Упражнения на координацию движений.	1
102.	Проверочная работа. Самостоятельное выполнение упражнений на координацию движений.	1

Тематическое планирование (3 б)

№	Тема урока	Количество часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
8	Беговые упражнения	1
9	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
10	Спортивная игра «Футбол»	1
11	Прыжок в длину с разбега	1
12	Прыжки в длину с разбега на результат	1

13	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
14	Подвижная игра «Пионербол»	1
15	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
16	Тестирование метания малого мяча на точность	1
17	Полоса препятствий	1
18	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
19	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1
20	Стойка на лопатках, мост из положения стоя	1
21	Знакомство с опорным прыжком	1
22	Тестирование прыжка в длину с места	1
23	Усложнённая полоса препятствий	1
24	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа прогнувшись	1
25	Тестирование виса на время	1
26	Опорный прыжок	1
27	Подвижная игра «Перестрелка»	1
28	Упражнения с мячом	1
29	Футбольные упражнения	1
30	Футбольные упражнения в парах	1
31	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
32	Подвижная игра «Осада города»	1
33	Броски и ловля мяча в парах	1
34	Закаливание	1
35	Ведение мяча	1
36	Подвижные игры	1
37	Кувырок вперёд	1
38	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1
39	Варианты выполнения кувырка вперёд	1
40	Кувырок назад	1
41	Кувырки	1
42	Круговая тренировка	1
43	Стойка на голове	1
44	Стойка на руках	1
45	Круговая тренировка	1
46	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
47	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
48	Прыжки в скакалку	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
54	Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1

55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61	Круговая тренировка	1
62	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
63	Варианты вращения обруча	1
64	Круговая тренировка	1
65	Прыжки в скакалку в тройках	1
66	Лазанье по шведской стенке	1
67	Круговая тренировка	1
68	Упражнения на гимнастическом бревне	1
69	Полоса препятствий	1
70	Усложнённая полоса препятствий	1
71	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
72	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
73	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
74	Прыжки на мячах - хопках	1
75	Эстафеты с мячом	1
76	Подвижные игры	1
77	Броски мяча через волейбольную сетку	1
78	Подвижная игра «Пионербол»	1
79	Волейбол как вид спорта	1
80	Подготовка к волейболу	1
81	Контрольный урок по волейболу	1
82	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
83	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
84	Тестирование вися на время	1
85	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
86	Круговая тренировка	1
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
88	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1
89	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1
90	Знакомство с баскетболом	1
91	Беговые упражнения	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
98	Спортивная игра «Футбол»	1
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
100	Бег на 1000 м	1
101	Спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1

Тематическое планирование (4 в)

№	Тема урока	Количество часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Челночный бег	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Техника паса в футболе	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
12	Контрольный урок по футболу	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягиваний и отжима	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Броски и ловля мяча в парах	1
20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Кувырок вперёд	1
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1
30	Зарядка	1
31	Кувырок назад	1
32	Круговая тренировка	1
33	Стойка на голове и руках	1
34	Гимнастика, её история и значение в жизни человека	1
35	Гимнастические упражнения	1
36	Висы	1
37	Лазание по гимнастической стенке и висы	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Прыжки в скакалку в тройках	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Упражнения на гимнастическом бревне	1
45	Кувырок назад	1
46	Круговая тренировка	1

47	Вращение обруча	1
48	Круговая тренировка	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
53	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
54	Подъём на склон «ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1
55	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1
56	Передвижении и спуск на лыжах «змейкой»	1
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предметы»	1
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61	Полоса препятствий	1
62	Усложнённая полоса препятствий	1
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
64	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
65	Физкультминутка	1
66	Знакомство с опорным прыжком	1
67	Опорный прыжок	1
68	Контрольный урок по опорному прыжку	1
69	Броски мяча через волейбольную сетку	1
70	Подвижная игра «Пионербол»	1
71	Упражнения с мячом	1
72	Волейбольные упражнения	1
73	Контрольный урок по волейболу	1
74	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1
75	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
76	Тестирование виса на время	1
77	Тестирование наклона из положения стоя	1
78	Тестирование прыжка в длину с места	1
79	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
80	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1
81	Баскетбольные упражнения	1
82	Баскетбольные упражнения	1
83	Тестирование метания малого мяча на точность	1
84	Спортивная игра «Баскетбол»	1
85	Спортивная игра «Баскетбол»	1
86	Беговые упражнения	1
87	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
88	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
89	Тестирование метания мешочка на дальность	1
90	Футбольные упражнения	1

91	Футбольные упражнения	1
92	Футбольные упражнения	1
93	Спортивная игра «Футбол»	1
94	Спортивная игра «Футбол»	1
95	Спортивная игра «Футбол»	1
96	Бег на 1000 м	1
97	Спортивные игры	1
98	Спортивные игры	1
99	Спортивные игры	1
100	Подвижные и спортивные игры	1
101	Подвижные и спортивные игры	1
102	Подвижные и спортивные игры	1

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

Учебно - практическое и учебно - лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи - хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Список литературы для учителя.

№ п/п	Название	Автор	Издательства
1.	Физкультура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И.Ляха, А.А.Зданевича	В.И. Лях, А.А.Зданевич	«Учитель», 2012г.
2.	Волейбол. Физкультура и спорт.	А. Г. Айриянца	Москва, «Просвещение», 1967г.
3.	Баскетбол в школе.	А. Л. Дулин	Ижевск, 1996г.
4.	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура.		Москва, «Просвещение», 2010г.
5.	Физическая культура. Методические рекомендации.	В.И. Лях	Москва, «Просвещение», 2014г.