



Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.  
Руководитель ШМО  
 Т. В. Семёнова

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол педагогического совета  
№ 1 от 31 августа 2021 г.

Утверждаю  
Директор ГКОУ УР  
«Школа-интернат № 15» для детей  
с ограниченными возможностями здоровья  
 Н. Р. Сираев  
Приказ № 151 от 31 августа 2021 г.



Адаптированные рабочие программы  
по физической культуре для 1-4 классов  
для детей с ограниченными возможностями здоровья

Составитель: Иванова С. И.

## Пояснительная записка

Рабочая программа - это локальный нормативный документ, определяющий содержание, объем, порядок изучения учебного курса, предмета, дисциплины (модуля), требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы общего образования обучающимися (выпускниками) в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 года № 1089, базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09.03. 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», базисного учебного плана для специальных (коррекционных) школ I -III вида, утвержденного приказом Министерства Образования Российской Федерации от 10.04.2002 года № 29/2065-п в условиях данной образовательной организации.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является адаптивной, ориентирована на использование учебника «Физическая культура. 1-4 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, -14-е изд., М., «Просвещение», 2013 г.

### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основной физической культуры 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 объеме, 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».

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

### **Задачи обучения:**

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- Обучение методике движений;
- Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
- региональный национальный компонент – национальные игры Удмуртской Республики.

### **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.)

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет физкультура реализуется в рамках учебного плана в части предметной области «Физическая культура» в количестве:

- в 1 классе—3 ч в неделю, 99 ч в год (33 учебные недели);
- в 2 классе—3 ч в неделю, 102 ч в год (34 учебные недели);
- в 3 классе—3 ч в неделю, 102 ч в год (34 учебные недели);
- в 4 классе—3 ч в неделю, 102 ч в год (34 учебные недели).

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

### 1 класс

Тема	Кол-во часов	Кол-во 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 класс

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

### 3 класс

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знание о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	35	8
Легкая атлетика	29	13
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные и спортивные игры	22	2
Общее количество часов	102	25

### 4 класс

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	5	1
Гимнастика с элементами акробатики	30	9
Лёгкая атлетика	23	12
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные и спортивные игры	32	2
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.

Понятная 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 освоения 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 1-4 классов 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 предметами 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 навыка 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**

#### **1 класс**

**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», «смирно», «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 виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперёд, «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 3x10 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 вперёд; 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.

## 2 класс

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу *«Знания о физической культуре»* - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* - строиться в шеренгу и колонну; выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу *«Легкая атлетик»* - технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- по разделу *«Лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу *«Подвижные игры»* - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Прерванные пятнашки», «Салки», «Салки с домиком», «Салки-дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные ёлочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчёлы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы-вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### 3 класс

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу «*Знания о физической культуре*»-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приёма пищи и соблюдение питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» - выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах. С мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах. У гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперёд из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъём туловища из положения лёжа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приёма, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращения обруча;
- по разделу «*Лёгкая атлетика*» - технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м и на время, выполнять челночный бег 3х10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту спиной вперёд, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «*Лыжная подготовка*» - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «*Подвижные и спортивные игры*» - давать пас руками и ногами, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты»,

«Волшебные ёлочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### 4 класс

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу *«Знания о физической культуре»* - выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физминутка. Что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* - выполнять строевые упражнения, наклон вперёд из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на места, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитии гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- по разделу *«Лёгкая атлетика»* - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперёд, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу *«Лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, приём мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки -дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», Штурм», «Удочка», Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно

в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### Календарно - тематическое планирование (1 класс)

№	Тематическое планирование Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Организационно-методические указания	1	1. «Физическая культура. 1-4 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, -14-е изд., М., «Просвещение», 2013 г. 2. Электронная версия учебника <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
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	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
44	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	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	Скользящий шаг на лыжах без палок	1
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
53	Скользящий 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	Скользящий 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»	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»	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

**Календарно - тематическое планирование (2 класс)**

№	Тематическое планирование Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Организационно -методические указания	1	1. «Физическая культура. 1-4 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, -14-е изд., М., «Просвещение», 2013 г. 2. Электронная версия учебника <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
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.	Упражнения на координацию движения	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		
12.	Прыжок в длину с разбега на результат	1	
13.	Подвижные игры	1	
14.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
15.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	
16.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1	
17.	Тестирование прыжка в длину с места	1	
18.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	
19.	Тестирование виса на время	1	
20.	Подвижная игра «Кот и мыши»	1	
21.	Режим дня	1	
22.	Ловля и броски малого мяча в парах	1	
23.	Подвижная игра «Осада города»	1	
24.	Броски и ловля мяча в парах	1	
25.	Частота сердечных сокращений, способы её измерения	1	
26.	Ведение мяча	1	
27.	Упражнения с мячами	1	
28.	Подвижные игры	1	

29.	Кувырок вперёд	1
30.	Кувырок вперёд с трёх шагов	1
31.	Кувырок вперёд с разбега	1
32.	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	1
33.	Стойка на лопатках, мост	1
34.	Круговая тренировка	1
35.	Стойка на голове	1
36.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
37.	Различные виды перелезаний	1
38.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
39.	Круговая тренировка	1
40.	Прыжки в скакалку	1
41.	Прыжки в скакалку в движении	1
42.	Круговая тренировка	1
43.	Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине	1
44.	Переворот боком	1
45.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1
46.	Вращение обруча	1
47.	Варианты вращения обруча	1
48.	Круговая тренировка	1
49.	Круговая тренировка	1
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
51.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
52.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
53.	Торможение падением на лыжах с палками	1
54.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
55.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
56.	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах	1
57.	Подъём на склон «ёлочкой»	1
58.	Передвижение на лыжах змейкой	1
59.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
60.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
61.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
62.	Круговая тренировка	1
63.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
64.	Преодоление полосы препятствий	1
65.	Усложнённая полоса препятствий	1
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
67.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
68.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
69.	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
70.	Броски и ловля мяча в парах	1
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
72.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом	1



	«сверху»		
73.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	
74.	Эстафеты с мячом	1	
75.	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	
76.	Знакомство с мячами-хопами	1	
77.	Прыжки на мячах-хопах	1	
78.	Круговая тренировка	1	
79.	Подвижные игры	1	
80.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
81.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	
82.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	
83.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
84.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	
85.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	
86.	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1	
87.	Тестирование вися на время	1	
88.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	
89.	Тестирование прыжка в длину с места	1	
90.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	
91.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1	
92.	Техника метания на точность (разные предметы)	1	
93.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
94.	Подвижные игры для зала	1	
95.	Беговые упражнения	1	
96.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
97.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	
98.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	
99.	Подвижная игра «Хвостики»	1	
100.	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	
101.	Бег на 1000 м	1	
102.	Подвижные игры с мячом	1	

### Календарно-тематическое планирование (3 класс)

№	Тематическое планирование Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1. «Физическая культура. 1-4 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, -
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	14-е изд., М., «Просвещение», 2013г 2. Электронная версия учебника <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
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	Прохождении 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-хопах	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 виса 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	

#### Календарно-тематическое планирование (4 класс)

№	Тематическое планирование Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Организационно -методические требования на уроках физической культуры	1	1. «Физическая культура. 1-4 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, - 14-е изд., М., «Просвещение»,2013г. 2. Электронная версия учебника <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
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	Передвижения 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.

#### ***Демонстрационный материал:***

- 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;
- мостик гимнастический;
- козёл гимнастический;
- скамейка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;

- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные;
- мячи массажные;
- мячи -хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.

### 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	10	6,6 и более	6,5-5,6	5,1 и менее	6,6 и более	6,5-5,6	5,2 и менее
2	Координация	Челночный бег 3x10 м, с	10	9,9 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее	140-155	170 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10	850 и менее	900-1050	1250 и более	650 и менее	750-950	1050 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	2	4-6	8,5 и более	3 и менее	7-10	14,0 и более
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.)	10	1	3-4	5 и более	4 и менее	8-13	18 и более