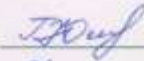


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Борисоглебского городского округа
Чигоракская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Ю.С. Грудина
« 31 » 01 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО


Приказом по МКОУ БГО Чигоракской СОШ
от « 31 » 01 2018 г. № 120

Директор школы  И.В. Окунева



РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей естественнонаучного цикла
Протокол № от 2018 г.

Руководитель МО:  Мухина Наталья Валентиновна

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-4 КЛАССА

Разработчик программы:

Сурякова Л.И.,

учитель физической культуры, I КК

Пояснительная записка

Рабочая программа ориентирована на детей с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития (ЗПР)).

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1- 4 классов разработана на основе следующих документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012;
- ФГОС начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья;

- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Рабочая программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки обучающихся начальной и средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (задержка психического развития)

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания обучающихся, которые определены стандартом.

Цель программы: обеспечение современного образования обучающихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности обучающихся на основе системно - деятельностного подхода.

- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение обучающимися 1- 4 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку;

- коррекция и компенсация нарушений физического развития.

Вариативная (дифференцированная) часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр (баскетбола, футбола, волейбола).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку, в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

Календарно-тематическое планирование в1–4 классах предусматривает изучение разделов «Легкая атлетика» и «Кроссовая подготовка» на осенний и весенний периоды.

Курс изучения физической культуры рассчитан на 3 часа в неделю (34 учебные недели), 102 часа за учебный год во 2 - 4 классах. Для 1 класса количество часов в неделю 3, количество часов за учебный год 83 (1 час в первой четверти, дополнительные каникулы). Обучение и воспитание в МКОУ БГО Чигоракской СОШ ведется на русском языке в пределах возможностей, предоставляемых системой образования (ст.14 п.4 и п.6 ФЗ №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

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

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета

1 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов 83		Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
		В том числе			
		ПР (1 а/ч)	КР (1 а/ч)		
РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика 18 ч					
1	Ходьба и бег	7	1.Бег 30 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; бегают с ускорением; с максимальной скоростью с высокого старта (<i>до 60м</i>)
2	Прыжки	4	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Прыжок в длину с разбега	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых

					упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыгают в длину с разбега
3	Бросок малого мяча	3	1.Метание малого мяча		Осваивают технику выполнения метательных упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют метание малого мяча
РАЗДЕЛ 2 Кроссовая подготовка 10 ч					
1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 3 мин. Равномерный бег 4 мин. Равномерный бег 5 мин. Равномерный бег 6 мин. Равномерный бег 8 мин.	9	1.Бег до 1000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
РАЗДЕЛ 3 Гимнастика 13 ч					

1	<p>Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу. Построение в круг. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Повороты направо, налево. ОРУ.</p>	4	1. Построение в шеренгу	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику висов, составляют комбинации из числа разученных элементов
2	<p>Опорный прыжок, лазание Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p>	4		Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику перелезания через снаряд, через препятствия. Лазают по гимнастической стенке
3	<p>Равновесие. Строевые упражнения Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по</p>	4		Фронтальная Индивидуальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Осваивают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют повороты направо, налево. Выполняют команды на

	гимнастической скамейке. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ.				построения, перестроения, остановки. ОРУ.
РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры 40 ч					
1	Подвижные игры ОРУ. Игры. Эстафеты.	20		Фронтальная Работа в парах Групповая	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.
2	Подвижные игры на основе спортивных игр Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	20		Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры с мячом. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятии футболом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов,

					варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.
РАЗДЕЛ 5 Повторение 2 ч					
1	Повторение сложных элементов	2		Фронтальная Работа в парах Групповая	Отрабатывают навыки выполнения сложных элементов

Содержание учебного предмета

2 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов 102		Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
		В том числе			
		ПР (1 а/ч)	КР (1 а/ч)		
РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика 19 ч					
1	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Челночный бег.	5	1.Бег 30 м 2.Челночный бег 3х10 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; бегают с ускорением; с максимальной скоростью с высокого старта (до 60м)
2	Прыжки. Прыжки с места. Прыжки с разбега. Прыжок с поворотом. Прыжок с высоты. Эстафеты	4	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Прыжок в длину с разбега	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

					совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыгают в длину с разбега
3	Метание Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча	5	1.Метание малого мяча в цель.		Осваивают технику выполнения метательных упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют метание малого мяча
РАЗДЕЛ 2 Кроссовая подготовка 21 ч					
1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 3 мин. Равномерный бег 4 мин. Равномерный бег 5 мин. Равномерный бег 6 мин. Равномерный бег 8 мин.	20	1.Бег до 1000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
РАЗДЕЛ 3 Гимнастика 18 ч					

1	<p>Акробатика. Строевые упражнения. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Акробатические упражнения. Стойки на лопатках. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, в сторону</p>	5	1.Кувырок вперед	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику кувырков, составляют комбинации из числа разученных элементов
2	<p>Висы. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Выполнение команд на размыкание на заданное расстояние. Подтягивания в висе</p>	5	1.Подтягивания в висе	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику висов из различных положений, составляют комбинации из числа разученных элементов
2	<p>Опорный прыжок, лазание Перелезание через коня. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p>	6		Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику перелезания через снаряд, через препятствия. Лазают по гимнастической стенке

РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры 42 ч					
1	Подвижные игры ОРУ. ОРУ в движении, с предметами. Игры. Эстафеты.	19	1.ОРУ	Фронтальная Работа в парах Групповая	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе спортивных игр Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Броски в цель. Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии. Удары в цель с разного расстояния. Элементы футбола.	21	1.Ловля мяча двумя руками	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры с мячом. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятии футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.

РАЗДЕЛ 5 Повторение 2 ч					
1	Повторение сложных элементов	2		Фронтальная Работа в парах Групповая	Отрабатывают навыки выполнения сложных элементов

Содержание учебного предмета

3 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов 102		Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
		В том числе			
		ПР (1 а/ч)	КР (1 а/ч)		
РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика 19 ч					
1	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Челночный бег.	5	1.Бег 30 м, 60 м. 2.Челночный бег 3х10 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; бегают с ускорением; с максимальной скоростью с высокого старта (до 60м)
2	Прыжки. Прыжки с места. Прыжки с разбега. Прыжок с поворотом. Прыжок с высоты. Эстафеты. Многоскоки	4	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Прыжок в длину с разбега	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

					совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыгают в длину с разбега
3	Метание Метание малого на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча	5	1.Метание малого мяча в цель.		Осваивают технику выполнения метательных упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют метание малого мяча
РАЗДЕЛ 2 Кроссовая подготовка 21 ч					
1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 3 мин. Равномерный бег 4 мин. Равномерный бег 5 мин. Равномерный бег 6 мин. Равномерный бег 8 мин. Равномерный бег 9 мин.	20	1.Бег 1000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
РАЗДЕЛ 3 Гимнастика 18 ч					

1	<p>Акробатика. Строевые упражнения. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Акробатические упражнения. Стойки на лопатках. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, в сторону</p>	5	1.Кувырок вперед	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику кувырков, составляют комбинации из числа разученных элементов
2	<p>Висы. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Выполнение команд на размыкание на заданное расстояние. Подтягивания в висе</p>	5	1.Подтягивания в висе	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику висов из различных положений, составляют комбинации из числа разученных элементов
2	<p>Опорный прыжок, лазание Перелезание через коня. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p>	6		Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику перелезания через снаряд, через препятствия. Лазают по гимнастической стенке

РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры 42 ч					
1	Подвижные игры ОРУ. ОРУ в движении, с предметами. Игры. Эстафеты.	19	1.ОРУ	Фронтальная Работа в парах Групповая	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.
	Подвижные игры на основе спортивных игр Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Броски в цель. Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии. Удары в цель с разного расстояния. Элементы футбола.	21	1.Удары в цель с разного расстояния	Фронтальная Работа в парах Групповая	Овладевают основными приемами игры с мячом. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятии футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.

РАЗДЕЛ 5 Повторение 2 ч					
1	Повторение сложных элементов	2		Фронтальная Работа в парах Групповая	Отрабатывают навыки выполнения сложных элементов

Содержание учебного предмета

4 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов 102		Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
		В том числе			
		ПР (1 а/ч)	КР (1 а/ч)		
РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика 21 ч					
1	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Челночный бег.	7	1.Бег 30 м, 60 м. 2.Челночный бег 3х10 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют специальные беговые упражнения; бегают с ускорением; с максимальной скоростью с высокого старта (до 60м)
2	Прыжки. Прыжки с места. Прыжки с разбега. Прыжок с поворотом. Прыжок с высоты. Эстафеты. Многоскоки	4	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.Прыжок в длину с разбега	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

					совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыгают в длину с разбега
3	Метание Метание малого на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча	5	1.Метание малого мяча в цель.		Осваивают технику выполнения метательных упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют метание малого мяча
РАЗДЕЛ 2 Кроссовая подготовка 21 ч					
1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 3 мин. Равномерный бег 4 мин. Равномерный бег 5 мин. Равномерный бег 6 мин. Равномерный бег 8 мин. Равномерный бег 9 мин.	20	1.Бег 1000 м	Фронтальная Групповая	Осваивают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
РАЗДЕЛ 3 Гимнастика 18 ч					

1	<p>Акробатика. Строевые упражнения. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Акробатические упражнения. Стойки на лопатках. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, в сторону</p>	5	1.Кувырок вперед	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику кувырков, составляют комбинации из числа разученных элементов
2	<p>Висы. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Выполнение команд на размыкание на заданное расстояние. Подтягивания в висе</p>	5	1.Подтягивания в висе	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику висов из различных положений, составляют комбинации из числа разученных элементов
2	<p>Опорный прыжок, лазание Перелезание через коня. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p>	5	1.ОРУ	Фронтальная Групповая	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Осваивают технику перелезания через снаряд, через препятствия. Лазают по гимнастической стенке. Выполняют подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

РАЗДЕЛ 4 Подвижные игры 40 ч					
1	<p>Подвижные игры ОРУ. ОРУ в движении, с предметами. Игры. Эстафеты.</p>	16	<p>1.ОРУ 2.Передача эстафетной палочки</p>	<p>Фронтальная Работа в парах Групповая</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.</p>
	<p>Подвижные игры на основе спортивных игр Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Броски в цель. Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии. Удары в цель с разного расстояния. Элементы футбола.</p>	20	<p>1.Бросок и ловля мяча 2.Передача эстафеты с мячом</p>	<p>Фронтальная Работа в парах Групповая</p>	<p>Овладевают основными приемами игры с мячом. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятии футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.</p>

РАЗДЕЛ 5 Повторение 2 ч					
1	Повторение сложных элементов	2		Фронтальная Работа в парах Групповая	Отрабатывают навыки выполнения сложных элементов

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
Легкая атлетика 10 ч				
1	Ходьба и бег	1		
2	Ходьба и бег	1		
3	Ходьба и бег	1		
4	Ходьба и бег	1		
5	Ходьба и бег	1		
6	Прыжки	1		
7	Прыжки	1		
8	Прыжки	1		
9	Бросок малого мяча	1		
10	Бросок малого мяча			
Кроссовая подготовка 5 ч				
11	Равномерный бег 3 мин.	1		
12	Равномерный бег 4 мин.	1		
13	Равномерный бег 5 мин.	1		
14	Равномерный бег 6 мин.	1		
15	Равномерный бег 8 мин.	1		
Гимнастика 13 ч				
16	Строевые упражнения. Основная стойка. Инструктаж по ТБ. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ.	1		
17-18	Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ.	2		
19	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Построение в круг. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	1		
20	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ.	1		
21	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ на месте	1		
22	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Подтягивания из положения лежа на животе на гимнастической скамейке.	1		
23	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1		
24	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через снаряд	1		
25	Перестроение по звеньям, по заранее	1		

	установленным местам			
26	Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		
27-28	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	2		
Спортивные игры 40 ч				
29-40	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	12		
41-48	ОРУ. Игры. Эстафеты.	8		
49-64	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	16		
65-66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		
67-68	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		
Кроссовая подготовка 5 ч				
69	Равномерный бег 4 мин.	1		
70	Равномерный бег 5 мин.	1		
71	Равномерный бег 6 мин.	1		
72	Равномерный бег 8 мин.	1		
73	Бег до 1000 м	1		
Легкая атлетика 8 ч				
74	Ходьба и бег	1		
75	Ходьба и бег	1		
76	Ходьба и бег	1		
77	Прыжки	1		
78	Прыжки	1		
79	Прыжки	1		
80	Бросок малого мяча	1		
81	Бросок малого мяча	1		
Повторение 2 ч				
82	Повторение «Эстафеты»	1		
83	Повторение «Ходьба и бег»	1		
	Итого:	83		

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
Легкая атлетика 11 ч				
1	Ходьба и бег	1		
2	Ходьба и бег	1		
3	Ходьба и бег	1		
4	Ходьба и бег	1		
5	Ходьба и бег	1		
6	Прыжки. Прыжок с места	1		
7	Прыжки. Прыжок с места	1		
8	Прыжки. Прыжок с высоты	1		
9	Метание	1		
10	Метание	1		
11	Метание	1		
Кроссовая подготовка 14 ч				
12-13	Бег по пересеченной местности	2		
14-15	Бег по пересеченной местности	2		
16-17	Бег по пересеченной местности	2		
18-19	Бег по пересеченной местности	2		
20-21	Бег по пересеченной местности	2		
22-23	Бег по пересеченной местности	2		
24-25	Бег по пересеченной местности	2		
Гимнастика 18 ч				
26-27	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Инструктаж по ТБ. Перестроение по двое в шеренге и колонне	2		
28-29	Передвижение в колонне. Акробатические упражнения. Стойки на лопатках.	2		
30-31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, в сторону	2		
32-33	Висы. Строевые упражнения.	2		
34-35	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	2		
36-37	ОРУ с предметами. Выполнение команд на размыкание на заданное расстояние. Подтягивания в виси.	2		
38-39	Опорный прыжок, лазание. Перелезание через коня. Лазание по гимнастической стенке.	2		
40-41	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ на месте	2		
42-	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в	2		

43	движении. Подтягивания из положения лежа на животе на гимнастической скамейке.			
Спортивные игры 42 ч				
44-47	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	4		
48-51	ОРУ. Игры. Эстафеты.	4		
52-55	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	4		
56-59	ОРУ. Игры. Эстафеты.	4		
60-63	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	4		
64-67	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
68-71	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
72-75	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
76-79	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
80-81	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	2		
82-83	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		
84-85	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		
Кроссовая подготовка 7 ч				
86	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 мин.	1		
87-88	Равномерный бег 5 мин.	2		
89	Равномерный бег 6 мин.	1		
90-91	Равномерный бег 8 мин.	2		
92	Бег до 1000 м	1		
Легкая атлетика 8 ч				
93	Ходьба и бег	1		
94	Ходьба и бег	1		
95	Прыжки	1		
96	Прыжки	1		
97	Прыжки	1		
98-100	Бросок малого мяча	3		
Повторение 2 ч				
101	Повторение «Эстафеты»	1		
102	Повторение «Ходьба и бег»	1		
	Итого:	102		

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
Легкая атлетика 11 ч				
1	Ходьба и бег	1		
2	Ходьба и бег	1		
3	Ходьба и бег	1		
4	Ходьба и бег	1		
5	Ходьба и бег	1		
6	Прыжки. Прыжок с места	1		
7	Прыжки. Прыжок с места	1		
8	Прыжки. Прыжок с высоты	1		
9	Метание	1		
10	Метание	1		
11	Метание	1		
Кроссовая подготовка 14 ч				
12-13	Бег по пересеченной местности	2		
14-15	Бег по пересеченной местности	2		
16-17	Бег по пересеченной местности	2		
18-19	Бег по пересеченной местности	2		
20-21	Бег по пересеченной местности	2		
22-23	Бег по пересеченной местности	2		
24-25	Бег по пересеченной местности	2		
Гимнастика 18 ч				
26-27	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Инструктаж по ТБ. Перестроение по двое в шеренге и колонне	2		
28-29	Передвижение в колонне. Акробатические упражнения. Стойки на лопатках.	2		
30-31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, в сторону	2		
32-33	Висы. Строевые упражнения.	2		
34-35	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	2		
36-37	ОРУ с предметами. Выполнение команд на размыкание на заданное расстояние. Подтягивания в виси.	2		
38-39	Опорный прыжок, лазание. Перелезание через коня. Лазание по гимнастической стенке.	2		
40-41	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ на месте	2		
42-	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в	2		

43	движении. Подтягивания из положения лежа на животе на гимнастической скамейке.			
Спортивные игры 42 ч				
44-47	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	4		
48-51	ОРУ. Игры. Эстафеты.	4		
52-55	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	4		
56-59	ОРУ. Игры. Эстафеты.	4		
60-63	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	4		
64-67	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
68-71	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
72-75	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
76-79	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
80-81	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	2		
82-83	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		
84-85	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		
Кроссовая подготовка 7 ч				
86	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3-5 мин.	1		
87-88	Равномерный бег 6 мин.	2		
89	Равномерный бег 8 мин.	1		
90-91	Равномерный бег 9 мин.	2		
92	Бег до 1000 м	1		
Легкая атлетика 10 ч				
93	Ходьба и бег	1		
94	Ходьба и бег	1		
95	Прыжки	1		
96	Прыжки	1		
97	Прыжки	1		
98	Бросок малого мяча	1		
99	Бросок малого мяча	1		
100	Бросок малого мяча	1		
Повторение 2 ч				
101	Повторение «Эстафеты»	1		
102	Повторение «Ходьба и бег»	1		
	Итого:	102		

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№	Наименование тем	Количество часов	Календарные сроки	Фактические сроки
Легкая атлетика 11 ч				
1	Ходьба и бег	1		
2	Ходьба и бег	1		
3	Ходьба и бег	1		
4	Ходьба и бег	1		
5	Ходьба и бег	1		
6	Прыжки. Прыжок с места	1		
7	Прыжки. Прыжок с места	1		
8	Прыжки. Прыжок с высоты	1		
9	Метание мяча	1		
10	Метание мяча	1		
11	Метание мяча	1		
Кроссовая подготовка 15 ч				
12-13	Бег по пересеченной местности	2		
14-15	Бег по пересеченной местности	2		
16-17	Бег по пересеченной местности	2		
18-19	Бег по пересеченной местности	2		
20-21	Бег по пересеченной местности	2		
22-23	Бег по пересеченной местности	2		
24-26	Бег по пересеченной местности	3		
Гимнастика 18 ч				
27-28	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Инструктаж по ТБ. Перестроение по двое в шеренге и колонне	2		
29-30	Передвижение в колонне. Акробатические упражнения. Стойки на лопатках.	2		
31-32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, в сторону	2		
33-34	Висы. Строевые упражнения.	2		
35-36	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	2		
37-38	ОРУ с предметами. Выполнение команд на размыкание на заданное расстояние. Подтягивания в висе.	2		
39-40	Опорный прыжок, лазание. Перелезание через коня. Лазание по гимнастической стенке.	2		
41-42	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ на месте	2		
43-	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в	2		

44	движении. Подтягивания из положения лежа на животе на гимнастической скамейке.			
Спортивные игры 40 ч				
45-48	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	4		
49-52	ОРУ. Игры. Эстафеты.	4		
53-56	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	4		
57-60	ОРУ. Игры. Эстафеты.	4		
61-64	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	4		
65-68	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
69-72	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
73-76	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
77-80	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Перекат мяча по прямой линии.	4		
81-82	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		
83-84	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	2		
Кроссовая подготовка 6 ч				
85	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3-5 мин.	1		
86-87	Равномерный бег 6 мин.	2		
88	Равномерный бег 8 мин.	1		
89	Равномерный бег 9 мин.	1		
90	Бег до 1000 м	1		
Легкая атлетика 10 ч				
91	Ходьба и бег	1		
92	Ходьба и бег	1		
93	Ходьба и бег	1		
94	Ходьба и бег	1		
95	Прыжки	1		
96	Прыжки	1		
97	Прыжки	1		
98	Бросок малого мяча	1		
99	Бросок малого мяча	1		
100	Бросок малого мяча	1		
Повторение 2 ч				
101	Повторение «Эстафеты»	1		
102	Повторение «Ходьба и бег»	1		
	Итого:	102		