

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 п.г.т. Суходол
муниципального района Сергиевский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО
«09» августа 2019 г.
Руководитель МО Серюгина Н.Ф.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
Сумина Т.Б.
«12» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
к использованию в образовательном процессе
школы
Приказ № 132/17-од от «12» августа 2019 г.

Директор школы: Т.В.Соломонова

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для обучающихся с
задержкой психического развития
1 - 4 классы**

Срок реализации 4 года

Разработчики:
учителя физической культуры

СУХОДОЛ
2019 г.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития 1-4 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утверждённого приказом министерства образования и науки РФ 19 декабря 2014 года № 1598;
2. Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол муниципального района Сергиевский Самарской области.

Образовательный процесс осуществляется с использованием учебников, учебных пособий, входящих в действующий федеральный перечень. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора школы.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР— это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального

общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию

возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование

1 класс

1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
Легкая атлетика (10 часов), подвижные игры		
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3х10м	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 вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1
20,21	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	2
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)		
22	Перекаты	1
23	Разновидности перекатов	1
24	Техника выполнения кувырка вперед	1
25	Кувырок вперед	1
26	Стойка на лопатках, «мост»	1
27	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1
28	Стойка на голове	1
29	Лазанье по гимнастической стенке	1
30	Перелезание на гимнастической стенке	1
31	Висы на перекладине	1
32	Круговая тренировка	1
33	Вращение обруча	1
34	Обруч – учимся им управлять	1
35	Круговая тренировка	1
36	Прыжки со скакалкой	1
37	Прыжки в скакалку	1
Подвижные игры, игры на основе баскетбола(7 часов)		
38	Глаза закрывай-упражнение начинай	1

39	Индивидуальная работа с мячом	1
40,41	Бросок мяча снизу на месте, игра «Школа мяча».	2
42,43,44	Ловля мяча на месте.Передача мяча снизу на месте,Эстафеты с мячами.Игра «Играй, играй –мяч не теряй».	3
Лыжная подготовка (17 часов)		
45	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
46,47	Скользкий шаг на лыжах без палок.	2
48,49	Повороты переступанием на лыжах без палок.	2
50	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
51,52	Скользкий шаг на лыжах с палками.	2
53,54	Поворот переступанием на лыжах с палками.	2
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
56,57	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	2
58	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
59	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1
60	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
61	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Подвижные игры (14 часов)		
62	Броски и ловля мяча в парах	1
63	Броски и ловля мяча в парах	1
64	Ведение мяча	1
65	Ведение мяча в движении	1
66	Эстафеты с мячом	1
67,68	Подвижные игры с мячом	2
69	Школа укрощения мяча	1
70	Подвижные игры	1
71	Броски мяча через волейбольную сетку	1
72	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
73	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
74,75	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	2
Гимнастика с элементами акробатики (3 часов)		
76	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
77	Тестирование подъема туловища за 30 с	1
78	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
Подвижные игры (11 часов)		
79,80	Командные подвижные игры	2
81	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
82	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
83	Подвижная игра « Точно в цель»	1
84	Подвижные игры	1
85	Подвижная игра «Осада города»	1
86,87	Подвижные игры с мячом	2
88	Подвижные игры по выбору учащихся	1
89	Подвижная игра « Белочка –защитница»	1
Легкая атлетика (10 часов)		
90	Бросок набивного мяча от груди	1
91	Бросок набивного мяча снизу	1
92	Тестирование прыжка в длину с места	1
93	Техника метания на точность	1

94	Тестирование метания малого мяча на точность	1
95	Подвижные игры для зала	1
96	Беговые упражнения	1
97	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1
98	Тестирование челночного бега 3x10м	1
99	Тестирование метания мешочка на дальность	1

Тематическое планирование

2 класс

№ урока	Темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов		
1	Введение в предмет	1
2-5	Ходьба и бег	4
6	Ходьба и бег, метание	1
7	Прыжки	1
8	Ходьба и бег	1
9	Прыжки	1
10	Метание, прыжки	1
11	Прыжки, метание	1
12	Ходьба и бег, метание	1
Подвижные игры 18 часов		
13	Техника безопасного поведения при подвижных играх	1
14-23	Ловля и бросок мяча	10
24-30	Ловля, передача и бросок мяча	7
Гимнастика 18 часов		
31-34	Строевые упражнения. Акробатические упражнения с мячами.	4
35-37	Строевые упражнения.	3
38-46	Акробатические упражнения на равновесие	9
47-48	Акробатические упражнения	2
Лыжная подготовка 21 час		
49	Ходьба на лыжах.	1
50	Прохождение дистанции	1
51-53	Ходьба на лыжах.	3
54	Повороты	1
55-58	Ходьба на лыжах	4
59	Подъемы и спуски	1
60-62	Ходьба на лыжах	3
63-66	Подъемы	4
67-68	Спуски	2
69	Подъемы	1
Подвижные игры с элементами спортивных 24 часа		
70	Техника безопасного поведения при подвижных играх	1
71-79	Ведение мяча, эстафеты	9
80-93	Ловля, передача и бросок мяча	14
Легкая атлетика 9 часов		
94	Строевые упражнения	1
95	Ходьба и бег.	1

96-97	Бег.	2
98-99	Бег. Метание.	2
100-102	Бег. Прыжки. Метание.	3

Тематическое планирование

3 класс

№ урока	Темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика (10 часов)		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3/10м.	1
5	Способы метания мешочка(мяча) на дальность.	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
7	Прыжки в длину с разбега, с места.	1
8	Тестирование прыжка в длину с места.	1
9	Тестирование подъема туловища за 30 секунд.	1
10	Тестирование подтягиваний и отжиманий. 6 мин. Бег.	1
Подвижные игры (16 часов)		
11	ИТБ в упражнениях с мячами. Броски и ловля мяча.	1
12	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты реакции.	1
13	Ведение мяча	1
14	Ведение мяча	1
15	Ведение мяча в парах.	1
16	Ведение мяча приставными шагами.	1
17	Передача мяча. Броски мяча в парах.	1
18	Ведение мяча в движении.	1
19	Ловля мяча в движении.	1
20	Ловля мяча и передача в движении.	1
21	Ведение мяча с изменением направления.	1
22	Эстафеты с мячом.	1
23	Ловля и передача мяча в игре «Перестрелка».	1
24	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
25	Игра «Пионербол».	1
26	Подвижные игры с мячом.	1
Гимнастика (18 часов)		
27	ИТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
28	Строевые упражнения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1
29	Тестирование виса на время.	1
30	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
31	Кувырок вперед.	1
32	Варианты выполнения кувырка вперед.	1
33	Кувырок назад.	1
34	Кувырки.	1

35	Круговая тренировка.	1
36	Стойка на голове.	1
37	Стойка на руках.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Варианты вращения обруча. Прыжки в скакалку.	1
40	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
41	Круговая тренировка.	1
42	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
44	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
Лыжная подготовка (21 час)		
45	ИТБ Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
46	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
54	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
56	Подъем «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Спуск под уклон.	1
57	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
58	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
59	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
60	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
61	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
62	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
63	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	1
64	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	1
65	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Подвижные игры (26 часов)		
66	ИТБ Подвижные игры.	1
67	Эстафеты с мячом.	1
68	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
69	Подвижная игра «Пионербол».	1
70	Подвижная игра «Пионербол».	1
71	Волейбол как вид спорта.	1
72	Подготовка к волейболу.	1
73	Контрольный урок по волейболу.	1
74	Знакомство с баскетболом.	1
75	Баскетбольные упражнения .	1
76	Ведение мяча	1
77	Ведение мяча в парах.	1
78	Ведение мяча приставными шагами.	1
79	Передача мяча. Броски мяча в парах.	1
80	Ведение мяча в движении.	1
81	Ловля мяча в движении.	1
82	Ловля мяча и передача в движении.	1

83	Ведение мяча с изменением направления.	1
84	Бросок в кольцо разными способами.	1
85	Подвижная игра «Флаг на башне».	1
86	Упражнения для игры «Футбол».	1
87	Упражнения для игры «Футбол» в парах.	1
88	Краткие правила игры в «Футбол».	1
89	Спортивная игра в «Футбол».	1
90	Спортивная игра в «Футбол».	1
91	Спортивная игра в «Футбол»	1
Легкая атлетика (11 часов)		
92	ИТБ Тестирование подъёма туловища за 30 секунд.	1
93	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
94	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
95	Тестирование челночного бега 3/10м.	1
96	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
97	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
98	Прыжки в длину с разбега, с места.	1
99	Тестирование прыжка в длину с места.	1
100	Беговые упражнения.	1
101	6 мин. Бег.	1
102	Бег на 1000 м.	1

Календарно тематическое планирование

4 класс

№ урока	Темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика (10 часов)		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег .	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3/10м.	1
5	Способы метания мешочка(мяча) на дальность.	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
7	Прыжки в длину с разбега, с места.	1
8	Тестирование прыжка в длину с места.	1
9	Тестирование подъёма туловища за 30 секунд.	1
10	Тестирование подтягиваний и отжиманий. 6 мин. Бег.	1
Подвижные игры (16 часов)		
11	ИТБ Техника паса в футболе.	1
12	Спортивная игра «Футбол».	1
13	Контрольный урок по футболу.	1
14	Броски и ловля мяча в парах.	1
15	Ведение мяча в парах у стены.	1
16	Ведение мяча приставными шагами.	1
17	Передача мяча. Броски мяча в парах.	1
18	Ведение мяча в движении.	1
19	Ловля мяча в движении.	1

20	Ловля мяча и передача в движении.	1
21	Ведение мяча с изменением направления.	1
22	Эстафеты с мячом.	1
23	Ловля и передача мяча в игре «Перестрелка».	1
24	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
25	Игра «Пионербол».	1
26	Подвижные игры с мячом.	1
Гимнастика (18 часов)		
27	ИТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
28	Строевые упражнения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1
29	Тестирование виса на время.	1
30	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
31	Кувырок вперёд.	1
32	Варианты выполнения кувырка вперёд.	1
33	Кувырок назад.	1
34	Кувырки.	1
35	Круговая тренировка.	1
36	Стойка на голове.	1
37	Стойка на руках.	1
38	Круговая тренировка.	1
39	Варианты вращения обруча. Прыжки в скакалку.	1
40	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
41	Круговая тренировка.	1
42	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
44	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
Лыжная подготовка (21 час)		
45	ИТБ Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
46	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
54	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
55	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	1
56	Подъём «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Спуск под уклон.	1
57	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
58	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
59	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
60	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
61	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1
62	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1
63	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
64	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	1
65	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Подвижные игры (26 часов)		

66	ИТБ Подвижные игры.	1
67	Эстафеты с мячом.	1
68	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
69	Подвижная игра «Пионербол».	1
70	Подвижная игра «Пионербол».	1
71	Волейбольные упражнения с мячом.	1
72	Волейбольные упражнения с мячом.	1
73	Контрольный урок по волейболу.	1
74	Спортивная игра «Баскетбол».	1
75	Баскетбольные упражнения .	1
76	Ведение мяча	1
77	Ведение мяча в парах.	1
78	Ведение мяча приставными шагами.	1
79	Передача мяча. Броски мяча в парах.	1
80	Ведение мяча в движении.	1
81	Ловля мяча в движении.	1
82	Ловля мяча и передача в движении.	1
83	Ведение мяча с изменением направления.	1
84	Бросок в кольцо разными способами.	1
85	Подвижная игра «Флаг на башне».	1
86	Футбольные упражнения.	1
87	Футбольные упражнения в парах.	1
88	Спортивная игра в «Футбол».	1
89	Спортивная игра в «Футбол».	1
90	Подвижные и спортивные игры.	1
91	Спортивные игры.	1
Легкая атлетика (11 часов)		
92	ИТБ Тестирование подъёма туловища за 30 секунд.	1
93	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
94	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1
95	Тестирование челночного бега 3/10м.	1
96	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
97	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
98	Прыжки в длину с разбега, с места.	1
99	Тестирование прыжка в длину с места.	1
100	Беговые упражнения.	1
101	6 мин. Бег.	1
102	Бег на 1000 м.	1