

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 13 имени И.А. Анкудинова
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(ГБОУ ООШ № 13 г. Новокуйбышевска)
446209, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Вольская, д. 47
телефон 8 846 35 46545, e-mail lipyagi13@mail.ru

Рассмотрено
на заседании методического
совета
протокол № 1
от 31.08.2018
Председатель МС

А.Ю. Колесник

Принята
на заседании педагогического
совета школы
протокол № 6
от 31.08.2018
Председатель ПС

Е.Б. Забоева

Утверждена
приказом № 102
от 07.09.2018
директор ГБОУ ООШ № 13
г. Новокуйбышевска
Е.Б. Забоева



Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов с ОВЗ (ЗПР)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа составлена для обучающихся с ЗПР.

Овладение обучающимися с ЗПР образовательной областью «Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Результаты обучения обучающихся с ОВЗ (ЗПР) на уровне начального общего образования:

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

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

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 КУРСА

Основные задачи реализации содержания:

укрепление здоровья,

содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению,

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры,

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

Знания о физической культуре

Физическая культура

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

Из истории физической культуры

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

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с

опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Тематическое планирование по физической культуре для 1 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	название			личностные УУД	метапредметные УУД		
								познавательные	коммуникативные	регулятивные
1	Гимнастика с элементами акробатики	48	1 (З)	Организационно-методические указания	1					
			2 (У)	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1					
			3 (У)	Техника челночного бега	1					
			4 (У)	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1					
			5 (У)	Возникновение физической культуры и спорта	1					
			6 (У)	Тестирование метания мешочка на дальность	1					

			7 (У)	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1					
			8 (У)	Олимпийские игры	1					
			9 (У)	Что такое физическая культура	1					
			10 (У)	Ритм и темп	1					
			11 (У)	Подвижная игра «Мышеловка»	1					
			12 (У)	Личная гигиена человека	1					
			13 (3)	Тестирование метания малого мяча на точность	1					
			14 (3)	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1					
			15 (3)	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1					
			16 (3)	Тестирование прыжка в длину с места	1					
			17	Тестирование	1					

			(3)	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа						
			18 (3)	Тестирование виса на время	1					
			19 (3)	Стихотворное сопровождение на уроках	1					
			20 (3)	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1					
			21 (3)	Ловля и броски мяча в парах	1					
			22 (3)	Подвижная игра «Осада города»	1					
			23 (3)	Индивидуальна я работа с мячом	1					
			24 (3)	Школа укрощения мяча	1					
			25 (3)	Подвижная игра «Ночная охота»	1					
			26 (3)	Глаза закрывай – упражнение начинай	1					
			27 (3)	Подвижные игры	1					
			28	Перекаты	1					

			(3)							
			29 (3)	Разновидности перекатов	1					
			30 (3)	Техника выполнения кувырка вперед	1					
			31 (3)	Кувырок вперед	1					
			32 (3)	Стойка на лопатках. Мост	1					
			33 (3)	Стойка на лопатках, мост – совершенствова ние	1					
			34 (3)	Стойка на голове	1					
			35 (3)	Лазанье по гимнастичес кой стенке	1					
			36 (3)	Перелезание на гимнастическ ой стенке	1					
			37 (3)	Висы на перекладине	1					
			38 (3)	Круговая тренировка	1					
			39 (3)	Прыжки со скакалкой	1					
			40 (3)	Прыжки в скакалку	1					
			41	Круговая	1					

			(3)	тренировка						
			42 (3)	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1					
			43 (3)	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1					
			44 (3)	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1					
			45 (3)	Вращение обруча	1					
			46 (3)	Обруч: учимся им управлять	1					
			47 (3)	Круговая тренировка	2					
2	Лыжная подготовка	12	49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости				
			50	Скользкий шаг на лыжах без палок	1					
			51	Повороты	1					

				переступанием на лыжах без палок1		от особенностей лыжной трассы.				
			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	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1					
			56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1					
			57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1					
			58	Скользящий шаг на лыжах с палками змейкой	1					
			59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1					
			60	Контрольный урок по лыжной	1					

				подготовке						
3	Подвижные игры		61 (3)	Лазанье по канату	1					
			62 (3)	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1					
			63 (3)	Прохождение полосы препятствий	1					
			64 (3)	Преодоление усложненной полосы препятствий	1					
			65 (3)	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1					
			66 (3)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					
			67 (3)	Прыжок в высоту спиной вперед	1					
			68 (3)	Прыжки в высоту	1					
			69 (3)	Броски и ловля мяча в парах	1					
			70 (3)	Броски и ловля мяча в парах	1					
			71 (3)	Ведение мяча	1					

			72 (3)	Ведение мяча в движении	1					
			73 (3)	Эстафеты с мячом	1					
			74 (3)	Подвижные игры с мячом	1					
			75 (3)	Подвижные игры	1					
			76 (3)	Броски мяча через волейбольную сетку	1					
			77 (3)	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1					
			78 (3)	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1					
			79 (3)	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1					
			80 (3)	Бросок набивного мяча от груди	1					
			81 (3)	Бросок набивного мяча снизу	1					
			82 (3)	Подвижная игра «Точно в цель»	1					

			83 (3)	Тестирование виса на время	1					
			84 (3)	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1					
			85 (3)	Тестирование прыжка в длину с места	1					
			86 (3)	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1					
			87 (3)	Тестирование подъема туловища за 30 с	1					
			88 (3)	Техника метания на точность	1					
			89 (3)	Тестирование метания малого мяча на точность	1					
			90 (3)	Подвижные игры для зала	1					
			91 (У)	Беговые упражнения	1					
			92 (У)	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1					
			93	Тестирование	1					

			(У)	челночного бега 3 × 10 м						
			94 (У)	Тестирование метания мешочка на дальность	1					
			95 (У)	Командная подвижная игра «Хвостики»	1					
			96 (У)	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1					
			97 (У)	Командные подвижные игры	1					
			98 (У)	Подвижные игры с мячом	1					
			99 (У)	Подвижные игры	1					

Тематическое планирование по физической культуре для 2 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	название			личностные УУД	метапредметные УУД		
								познавательные	коммуникативные	регулятивные
1	Гимнастика с элементами акробатики	48	1 (З)	Организационно-методические указания	1					
			2 (У)	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1					
			3 (У)	Техника челночного бега	1					
			4 (У)	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1					
			5 (У)	Техника метания мешочка на дальность	1					
			6 (У)	Тестирование метания мешочка на дальность	1					

			7 (У)	Упражнения на развитие координации движений	1					
			8 (У)	Физические качества	1					
			9 (У)	Техника прыжка в длину с разбега	1					
			10 (У)	Прыжок в длину с разбега	1					
			11 (У)	Прыжок в длину с разбега на результат	1					
			12 (У)	Подвижные игры	1					
			13 (З)	Тестирование метания малого мяча на точность	1					
			14 (З)	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1					
			15 (З)	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1					
			16 (З)	Тестирование прыжка в длину	1					

				с места						
			17 (3)	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1					
			18 (3)	Тестирование виса на время	1					
			19 (3)	Подвижная игра «Кот и мыши»	1					
			20 (3)	Режим дня	1					
			21 (3)	Ловля и броски мяча в парах	1					
			22 (3)	Подвижная игра «Осада города»	1					
			23 (3)	Броски и ловля мяча в парах	1					
			24 (3)	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1					
			25 (3)	Ведение мяча	1					
			26 (3)	Упражнения с мячом	1					
			27 (3)	Подвижные игры	1					
			28 (3)	Кувырок вперед	1					

			29 (3)	Кувырок вперед с трех шагов	1					
			30 (3)	Кувырок вперед с разбега	1					
			31 (3)	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1					
			32 (3)	Стойка на лопатках, мост	1					
			33 (3)	Круговая тренировка	1					
			34 (3)	Стойка на голове	1					
			35 (3)	Лазанье и перелезание по гимнастичес кой стенке	1					
			36 (3)	Различные виды перелезаний	1					
			37 (3)	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1					
			38 (3)	Круговая тренировка	1					
			39 (3)	Прыжки в скакалку	1					
			40 (3)	Прыжки в скакалку в движении	1					

			41 (3)	Круговая тренировка	1					
			42 (3)	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1					
			43 (3)	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1					
			44 (3)	Комбинация на гимнастических кольцах	1					
			45 (3)	Вращение обруча	1					
			46 (3)	Варианты вращения обруча	1					
			47 (3)	Лазанье по канату и круговая тренировка	1					
			48 (3)	Круговая тренировка	1					
2	Лыжная подготовка	12	49 (У)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством				
			50 (У)	Повороты переступанием на лыжах без палок	1					

			51 (У)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.				
			52 (У)	Торможение падением на лыжах с палками	1					
			53 (У)	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1					
			54 (У)	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1					
			55 (У)	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	1					
			56 (У)	Подъем на склон «елочкой»	1					
			57 (У)	Передвижение на лыжах змейкой	1					
			58 (У)	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1					
			59 (У)	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1					

			60 (У)	Контрольный урок по лыжной подготовке	1					
3	Подвижные игры		61 (3)	Круговая тренировка	1					
			62 (3)	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1					
			63 (3)	Преодоление полосы препятствий	1					
			64 (3)	Усложненная полоса препятствий	1					
			65 (3)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					
			66 (3)	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1					
			67 (3)	Прыжок в высоту спиной вперед	1					
			68 (3)	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1					
			69 (3)	Броски и ловля мяча в парах	1					

			70 (3)	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1					
			71 (3)	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1					
			72 (3)	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1					
			73 (3)	Эстафеты с мячом	1					
			74 (3)	Упражнения и подвижные игры с мячом	1					
			75 (3)	Знакомство с мячами- хопами	1					
			76 (3)	Прыжки на мячах-хопах	1					
			77 (3)	Круговая тренировка	1					
			78 (3)	Подвижные игры	1					
			79 (3)	Броски мяча через волейбольную сетку	1					

			80 (3)	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1					
			81 (3)	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1					
			82 (3)	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1					
			83 (3)	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1					
			84 (3)	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1					
			85 (3)	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1					
			86 (3)	Тестирование виса на время	1					
			87 (3)	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1					

			88 (3)	Тестирование прыжка в длину с места	1					
			89 (3)	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1					
			90 (3)	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1					
			91 (3)	Техника метания на точность (разные предметы)	1					
			92 (3)	Тестирование метания малого мяча на точность	1					
			93 (3)	Подвижные игры для зала	1					
			94 (У)	Беговые упражнения	1					
			95 (У)	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1					
			96 (У)	Тестирование челночного бега	1					

				3 × 10 м						
			97 (У)	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1					
			98 (У)	Подвижная игра «Хвостики»	1					
			99 (У)	Подвижная игра «Воробы – вороны»	1					
			100 (У)	Бег на 1000 м	1					
			101 (У)	Подвижные игры с мячом	1					
			102 (У)	Подвижные игры	1					

Тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	название			личностные УУД	метапредметные УУД		
								познавательные	коммуникативные	регулятивные
1	Гимнастика с элементами акробатики	48	1 (З)	Организационно-методические указания	1					
			2 (У)	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1					
			3 (У)	Техника челночного бега	1					
			4 (У)	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1					
			5 (У)	Техника метания мешочка на дальность	1					
			6 (У)	Тестирование метания мешочка на дальность	1					

			7 (У)	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1					
			8 (У)	Спортивная игра «Футбол»	1					
			9 (У)	Прыжок в длину с разбега	1					
			10 (У)	Прыжок в длину с разбега на результат	1					
			11 (У)	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1					
			12 (У)	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1					
			13 (З)	Тестирование метания малого мяча на точность	1					
			14 (З)	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1					
			15 (З)	Тестирование подъема туловища	1					

				из положения лежа за 30 с						
			16 (3)	Тестирование прыжка в длину с места	1					
			17 (3)	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1					
			18 (3)	Тестирование виса на время	1					
			19 (3)	Подвижная игра «Перестрелка»	1					
			20 (3)	Футбольные упражнения	1					
			21 (3)	Футбольные упражнения в парах	1					
			22 (3)	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1					
			23 (3)	Подвижная игра «Осада города»	1					
			24 (3)	Броски и ловля мяча в парах	1					
			25 (3)	Закаливание	1					
			26 (3)	Ведение мяча	1					

			27 (3)	Подвижные игры	1					
			28 (3)	Кувырок вперед	1					
			29 (3)	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1					
			30 (3)	Варианты выполнения кувырка вперед	1					
			31 (3)	Кувырок назад	1					
			32 (3)	Кувырки	1					
			33 (3)	Круговая тренировка	1					
			34 (3)	Стойка на голове	1					
			35 (3)	Стойка на руках	1					
			36 (3)	Круговая тренировка	1					
			37 (3)	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1					
			38 (3)	Лазанье и перелезание по гимнастичес кой стенке	1					
			39 (3)	Прыжки в скакалку	1					

			40 (3)	Прыжки в скакалку в тройках	1					
			41 (3)	Лазанье по канату в три приема	1					
			42 (3)	Круговая тренировка	1					
			43 (3)	Упражнения на гимнастическ ом бревне	1					
			44 (3)	Упражнения на гимнастическ их кольцах	1					
			45 (3)	Круговая тренировка	1					
			46 (3)	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1					
			47 (3)	Варианты вращения обруча	1					
			48 (3)	Круговая тренировка	1					
2	Лыжная подготовка	13	49 (3)	Организационн о-методические указания на уроках лыжной подготовки	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных				
			50 (У)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах						

				без палок		способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха				
		51 (У)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1						
		52 (У)	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1						
		53 (У)	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1						
		54 (У)	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1						
		55 (У)	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1						
		56 (У)	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1						
		57 (У)	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1						
		58	Подвижная игра	1						

			(У)	на лыжах «Накаты»						
			59 (У)	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1					
			60 (У)	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1					
			61 (У)	Контрольный урок по лыжной подготовке	1					
3	Подвижные и спортивные игры		62 (3)	Полоса препятствий	1					
			63 (3)	Усложненная полоса препятствий	1					
			64 (3)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					
			65 (3)	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1					
			66 (3)	Прыжок в высоту спиной вперед	1					
			67 (3)	Прыжки на мячах-хопах	1					
			68 (3)	Эстафеты с мячом	1					
			69	Подвижные	1					

			(3)	игры						
			70 (3)	Броски мяча через волейбольную сетку	1					
			71 (3)	Подвижная игра «Пионербол»	1					
			72 (3)	Волейбол как вид спорта	1					
			73 (3)	Подготовка к волейболу	1					
			74 (3)	Контрольный урок по волейболу	1					
			75 (3)	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1					
			76 (3)	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1					
			77 (3)	Тестирование виса на время	1					
			78 (3)	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1					
			79 (3)	Тестирование прыжка в длину с места	1					
			80	Тестирование	1					

			(3)	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись						
			81 (3)	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1					
			82 (3)	Знакомство с баскетболом	1					
			83 (3)	Тестирование метания малого мяча на точность	1					
			84 (3)	Спортивная игра «Баскетбол»	1					
			85 (У)	Беговые упражнения	1					
			86 (У)	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1					
			87 (У)	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1					
			88 (У)	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1					
			89	Спортивная	1					

			(У)	игра «Футбол»						
			90 (У)	Подвижная игра «Флаг на башне»	1					
			91 (У)	Бег на 1000 м	1					
			92 (У)	Спортивные игры	1					
			93- 99 (У)	Подвижные игры	7					
			100 - 102	Резерв	3					

Тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	название			личностные УУД	метапредметные УУД		
								познавательные	коммуникативные	регулятивные
1	Гимнастика с элементами акробатики	48	1 (З)	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1					
			2 (У)	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1					
			3 (У)	Челночный бег	1					
			4 (У)	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1					
			5 (У)	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1					

			6 (У)	Тестирование метания мешочка на дальность	1					
			7 (У)	Техника паса в футболе	1					
			8 (У)	Спортивная игра «Футбол»	1					
			9 (У)	Техника прыжка в длину с разбега	1					
			10 (У)	Прыжок в длину с разбега на результат	1					
			11 (У)	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1					
			12 (У)	Контрольный урок по футболу	1					
			13 (З)	Тестирование метания малого мяча на точность	1					
			14 (З)	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1					
			15 (З)	Тестирование подъема туловища	1					

				из положения лежа за 30 с						
			16 (3)	Тестирование прыжка в длину с места	1					
			17 (3)	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1					
			18 (3)	Тестирование виса на время	1					
			19 (3)	Броски и ловля мяча в парах	1					
			20 (3)	Броски мяча в парах на точность	1					
			21 (3)	Броски и ловля мяча в парах	1					
			22 (3)	Броски и ловля мяча в парах у стены	1					
			23 (3)	Подвижная игра «Осада города»	1					
			24 (3)	Броски и ловля мяча	1					
			25 (3)	Упражнения с мячом	1					
			26 (3)	Ведение мяча	1					
			27 (3)	Подвижные игры	1					
			28 (3)	Кувырок вперед	1					
			29	Кувырок вперед	1					

			(3)	с разбега и через препятствие						
			30 (3)	Зарядка	1					
			31 (3)	Кувырок назад	1					
			32 (3)	Круговая тренировка	1					
			33 (3)	Стойка на голове и на руках	1					
			34 (3)	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1					
			35 (3)	Гимнастические упражнения	1					
			36 (3)	Висы	1					
			37 (3)	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1					
			38 (3)	Круговая тренировка	1					
			39 (3)	Прыжки в скакалку	1					
			40 (3)	Прыжки в скакалку в тройках	1					
			41 (3)	Лазанье по канату в два приема	1					

			42 (3)	Круговая тренировка	1					
			43 (3)	Упражнения на гимнастическом бревне	1					
			44 (3)	Упражнения на гимнастических кольцах	1					
			45 (3)	Махи на гимнастических кольцах	1					
			46 (3)	Круговая тренировка	1					
			47 (3)	Вращение обруча	1					
			48 (3)	Круговая тренировка	1					
2	Лыжная подготовка	13	49 (3)	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в				
			50 (У)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1					
			51 (У)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1					
			52	Попеременный и	1					

			(У)	одновременный двухшажный ход на лыжах		процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха				
			53 (У)	Попеременный одношажный ход на лыжах	1					
			54 (У)	Одновременный одношажный ход на лыжах	1					
			55 (У)	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах	1					
			56 (У)	Подъем на склоне «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1					
			57 (У)	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1					
			58 (У)	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1					
			59 (У)	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1					

			60 (У)	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1					
			61 (У)	Контрольный урок по лыжной подготовке	1					
3	Подвижные и спортивные игры		62 (3)	Полоса препятствий	1					
			63 (3)	Усложненная полоса препятствий	1					
			64 (3)	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					
			65 (3)	Прыжок в высоту способом «перешагивание »	1					
			66 (3)	Физкультминут ка	1					
			67 (3)	Знакомство с опорным прыжком	1					
			68 (3)	Опорный прыжок	1					
			69 (3)	Контрольный урок по опорному прыжку	1					
			70 (3)	Броски мяча через	1					

[illegible]

			81 (3)	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1					
			82 (3)	Баскетбольные упражнения	1					
			83 (3)	Тестирование метания малого мяча на точность	1					
			84 (3)	Спортивная игра «Баскетбол»	1					
			85 (У)	Беговые упражнения	1					
			86 (У)	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1					
			87 (У)	Тестирование челночного бега 3 × 10 м	1					
			88 (У)	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1					
			89 (У)	Футбольные упражнения	1					
			90 (У)	Спортивная игра «Футбол»	1					
			91 (У)	Бег на 1000 м	1					

			92 (У)	Спортивные игры	1					
			93- 99 (У)	Подвижные игры	7					
			100 - 102	Резерв	3					