





**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
города Валуйки Белгородской области**

«Согласовано» Руководитель МО учителей начальных классов  Машнева Н.Г. Протокол № <u>5</u> от « <u>17</u> » <u>06</u> 2022 г.	«Согласовано» Заместитель директора «МОУ СОШ №1» г. Валуйки Белгородской области  Сурина А.Д. « <u>30</u> » <u>06</u> 2022 г.	«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №1» г. Валуйки Белгородской области  Будыкина С. А. Приказ № <u>202-02</u> от « <u>30</u> » <u>06</u> 2022 г. 
---	--	--

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
(уровень начального общего образования)  
обучающегося с РАС  
( Вариант 8.3)**

**Разработчик программы:  
Литвинцева О.А.  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории**

2022 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для учащихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598)
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599)
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра МОУ «СОШ №1» г. Валуйки Белгородской области;
- учебным планом МОУ «СОШ №1» г. Валуйки Белгородской области;
- (допущенных) к использованию, согласно Приказу № 1677 от 29.12. 2016г.

**Концепция**, заложенная в содержании учебного материала, основывается на воспитании ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Обучающихся необходимо учить творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура».

**Цель:** формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений

и навыков, которые изучались в подготовительном классе.

**Задачи:**

- поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

**Срок реализации рабочей программы – 6 лет**

Рабочая программа составляется на один учебный год, конкретизируется, уточняется после проведения диагностики обучающихся.

Форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья.

В основу формирования адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с РАС положены следующие **принципы:**

— принципы государственной политики РФ в области образования<sup>1</sup> (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);

— принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;

— принцип коррекционной направленности образовательного процесса;

— принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

— онтогенетический принцип;

— принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с РАС на всех ступенях образования;

— принцип целостности содержания образования, предполагающий перенос усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

— принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с РАС всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности инормативным поведением;

— принцип сотрудничества с семьей.

**Предполагаемые результаты:**

**Обучающийся должен уметь:**

- Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
- Двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них
- Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
- Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр

- Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель
- Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»

### **Система оценки достижения обучающихся**

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с РАС оценке подлежат личностные и предметные результаты.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных условных единиц: 0 баллов — нет фиксируемой динамики; 1 балл — минимальная динамика; 2 балла — удовлетворительная динамика; 3 балла — значительная динамика. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой общеобразовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Во время обучения в первых классах целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу ученика, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем.

В целом оценка достижения обучающимися с РАС (8.3) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;
- самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процессе и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 2 класса) достижений обучающихся, определяющим фактором является возможность стимулирования их учебной и практической деятельности, оказания положительного влияния на формирование жизненных компетенций обучающихся.

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести, например:

- неточность отталкивания;
- нарушение ритма при выполнении двигательного действия;
- неправильное исходное положение;
- «заступ» при приземлении во время выполнения прыжка в длину.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную (грубую) ошибку при выполнении упражнения. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения.

Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Примеры значительных (грубых) ошибок:

- старт не из требуемого исходного положения;
- отталкивание далеко от линии при выполнении прыжков в высоту, длину;
- асинхронность выполнения движений

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики (гимнастики), перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. При оценивании обучающихся, учитываются их индивидуальные возможности, уровень физического развития, а также двигательные возможности.

При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить также следующие критерии:

- степень овладения основами двигательных навыков;
- стремление учащегося достичь желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений;
- понимание специализированной терминологии;
- отношение к урокам физической культуры;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроках

#### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

#### **Минимальный уровень:**

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;

- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

### Содержание тем учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых.

	<p>Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>
Гимнастика	<p><i>Теоретические сведения.</i>  Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><i>Практический материал.</i>  Построения и перестроения.  Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li> <li>- упражнения для расслабления мышц;</li> <li>- упражнения для мышц шеи;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины и живота;</li> <li>- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища.</li> </ul> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с малыми обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с большим мячом;</li> <li>- с набивными мячами (вес 2 кг);</li> <li>- упражнения на равновесие;</li> <li>- лазанье и перелезание;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов;</li> <li>- прыжки.</li> </ul>
Легкая атлетика	<p><i>Теоретические сведения.</i>  Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p><i>Практический материал.</i>  Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p><i>Теоретические сведения.</i>  Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча,</p>

	<p>передача, броски, удары по мячу.  <i>Практический материал.</i>          Подвижные игры:          - Коррекционные игры          - Игры с бегом;          - Игры с прыжками;          - Игры с лазанием;          - Игры с метанием и ловлей мяча;          - Игры с построениями и перестроениями;          - Игры с элементами общеразвивающих упражнений;          - Игры с бросанием, ловлей, метанием.</p>
--	---

**Тематическое планирование  
1 (дополнительные) класс**

№ темы	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1
2.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
3.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1
4.	Прыжки в длину с места	1
5.	Перепрыгивание через препятствия	1
6.	Бросание мяча, ловля мяча	1
7.	Упражнения с набивными мячами	1
8.	Метание малого мяча в цель	1
9.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1
10.	Развитие ориентации в пространстве	1
11.	Развитие ловкости	1
12.	Развитие координации	1
13.	Подскоки на мячах- фитболах	1
14.	Прыжки с продвижением вперед	1
15.	Коррекционные игры	1
16.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1
17.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1
18.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
19.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1
20.	Лазание через мягкие модули	1
21.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	1
22.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
23.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1
24.	Упражнения в ползании на животе, четвереньках по прямой, под дугой	1
25.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1
26.	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1
27.	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1
28.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1



29.	Коррекционные игры с метанием	1
30.	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1
31.	Развитие силы	1
32.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
33.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1
34.	Прыжки в длину с места	1
35.	Перепрыгивание через препятствия	1
36.	Бросание мяча, ловля мяча	1
37.	Упражнения с набивными мячами	1
38.	Метание малого мяча в цель	1
39.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1
40.	Развитие ориентации в пространстве	1
41.	Развитие ловкости	1
42.	Развитие координации	1
43.	Подскоки на мячах- фитболах	1
44.	Прыжки с продвижением вперед	1
45.	Коррекционные игры	1
46.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1

47.	ТБ и правила поведения на уроках	1
48.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
49.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1
50.	Прыжки в длину с места	1
51.	Перепрыгивание через препятствия	1
52.	Бросание мяча, ловля мяча	1
53.	Упражнения с набивными мячами	1
54.	Метание малого мяча в цель	1
55.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1
56.	Развитие ориентации в пространстве	1
57.	Развитие ловкости	1
58.	Развитие координации	1
59.	Развитие ориентации в пространстве	1
60.	Подскоки на мячах- фитболах	1
61.	Прыжки с продвижением вперед	1
62.	Коррекционные игры	1
63.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1
64.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1
65.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
66.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1
67.	Перелазание через мягкие модули	1
68.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	1
69.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
70.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1
71.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
72.	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1

73.	Игровые упражнения на мячах-фитболах	1
74.	Коррекционные игры	1
75.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1

### 1 класс

76.	ТБ и правила поведения на уроках	1
77.	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1
78.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1
79.	Коррекционные игры с метанием	1
80.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
81.	Развитие силы	1
82.	Коррекционные игры	1
83.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
84.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
85.	Прыжки в длину с места	1
86.	Перепрыгивание через препятствия	1
87.	Бросание мяча, ловля мяча	1
88.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
89.	Метание малого мяча в цель	1
90.	Коррекционные игры	1
91.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
92.	Развитие ловкости	1
93.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног	1
94.	Подскоки на мячах- фитболах	1
95.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
96.	Коррекционные игры	1
97.	Развитие скоростных качеств	1
98.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
99.	Коррекционные игры с мячом	1
№темы	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Знание о физической культуре.	1
3.	Обучение построению в шеренгу и колонну	1
4.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Разучивание игры «Ловишка»	1
5.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Салки с домом»	1
6.	Техника челночного бега 3×10м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
7.	Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку».	1
8.	Прыжок в длину с места, челночный бег 3	1
9.	Обучение прыжкам в высоту. П/игра: «Зайцы в огороде»	1
10.	Обучение прыжкам в высоту.	1
11.	Техника метания на дальность.	1
12.	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
13.	Техника метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1

14.	Знание о ФК: история развития физической культуры	1
15.	Бросок малого мяча	1
16.	Бросок малого мяча	1
17.	Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования. Разучивание игры: «У ребят порядок строгий»	1
18.	Техника встречной эстафеты	1
19.	Подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
20.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Разучивание русской народной игры: «Горелки	1
21.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища.	1
22.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка»	1
23.	Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1
24.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
25.	Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола.	1
26.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1
27.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке.	1
29.	Обучение упражнениям на формирование осанки	1
30.	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице.	1
31.	Обучение правилам лазания по скамейке.	1
32.	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1
33.	Знания о ФК: Как возникли физические упражнения.	1
34.	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	1
35.	Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу»	1
36.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
37.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
38.	Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост»)	1
39.	Выполнения двигательных упражнений. Разучивание игры «День и ночь»	1
40.	Режим дня школьника Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
41.	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	1
42.	Осанка и её значение для здоровья человека. Подвижная игра: «Аист»	1
43.	Обучение парным упражнениям	1
44.	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1
45.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!»	1
46.	Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры), «Кегельбан» (Англия)	1
47.	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры), «Вышибалы» (Англия)	1
48.	Организация и проведение подвижной игры на оценку	1
49.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижной игры.	1

50.	Проведение подвижной игры по выбору.	1
51.	Проведение п/игры.	1
52.	Организация и проведение п/игры на оценку	1
53.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
54.	Упражнения с малыми мячами.	1
55.	Упражнения с большим мячом.	1
56.	Упражнения на равновесие.	1
57.	Упражнения: лазанье и перелезание.	1
58.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
59.	Упражнения: переноска грузов.	1
60.	Упражнения: передача предметов.	1
61.	Прыжки. ОРУ	1
62.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1
63.	Упражнения на развитие координации	1
64.	Элементарные понятия о прыжках.	1
65.	Элементарные понятия о метаниях.	1
66.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
67.	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
68.	Ходьба и бег. ОРУ	1
69.	Техника безопасности на уроках п/игр с основами с п/игр волейбол	1
70.	Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и «Займи быстрее место!»	1
71.	Обучение технике передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	1
72.	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча после ускорения»	1
73.	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока.	1
74.	Правила перехода по площадке.	1
75.	Круговая разминка с мячами. Игра у сетки. П/и: «Вышибалы малыми мячами!»	1
76.	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1
77.	Правила трех шагов у сетки. П/и: «Осада города»	1
78.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1
79.	Т.Б. на уроках п/игр. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!»	1
80.	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1
81.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
82.	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»	1
83.	Техника стойки и перемещения игрока по площадке.	1
84.	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
85.	Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест», «Антивышибалы» )	1
86.	Техника удара по воротам.	1
87.	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	1
88.	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника	1

	передачи и удара мяча по воротам.	
89.	Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место»	1
90.	Техника старта и бега по прямой. П/и: «Быстро по местам»	1
91.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1
92.	Совершенствование техники низкого старта. П/и: «Салки - догонялки»	1
93.	Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность П/и: «День - ночь»	1
94.	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1
95.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
96.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении. П/и: «Кто быстрее!»	1
97.	Беседа: «Правила бега в парах по дистанции» Техника передачи эстафетной палочки в беге	1
98.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку на перегонки.	1
99.	П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов года.	1

#### 2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Обучение построения в шеренгу и колонну	1
2.	Значение физическая культура для обучающихся	1
3.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге	1
4.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м	1
5.	Техника челночного бега 3×10м	1
6.	Прыжки в длину с места. Контроль пульса	1
7.	Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера»	1
8.	Прыжки в высоту. Контроль пульса	1
9.	Прыжки в высоту	1
10.	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
11.	Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
12.	Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
13.	История развития физической культуры и первых соревнований	1
14.	Бросок малого мяча	1
15.	Бросок малого мяча	1
16.	Бег по дистанции в парах. Игры: «У ребят порядок строгий»	1
17.	Техника встречной эстафеты	1
18.	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
19.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Русская народная игра: «Горелки»	1
20.	Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30	1

	сек.	
21.	Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игры «Совушка»	1
22.	Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1
23.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
24.	Режим дня школьника. Способы отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1
25.	Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки	1
26.	Прыжкам со скакалкой. Игры «Солнышко»	1
27.	Эстафета с обручем и скакалкой	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке	1
29.	Упражнениям на формирование осанки	1
30.	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице	1
31.	Обучение правилам лазания по скамейке	1
32.	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1
33.	Знания о физической культуре	1
34.	Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	1
35.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками	1
36.	Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
37.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
38.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий	1
39.	Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь»	1
40.	Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
41.	Упражнениям на гимнастической скамейке	1
42.	Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина»	1
43.	Парные упражнения.	1
44.	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1
45.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры.	1
46.	Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры)	1
47.	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия)	1
48.	Организация и проведение п/игры на оценку	1
49.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
50.	Упражнения с малыми мячами.	1
51.	Упражнения с большим мячом.	1
52.	Упражнения на равновесие.	1
53.	Упражнения: лазанье и перелезание.	1
54.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
55.	Упражнения: переноска грузов.	1
56.	Упражнения: передача предметов.	1
57.	Прыжки. ОРУ	1
58.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1
59.	Упражнения на развитие координации	1

60.	Элементарные понятия о прыжках.	1
61.	Элементарные понятия о метаниях.	1
62.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
63.	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
64.	Ходьба и бег. ОРУ	1
65.	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега.	1
66.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы.	1
67.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега.	1
68.	Подвижные игры	1
69.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!»	1
70.	Передачи мяча от плеча и ловле мяча	1
71.	Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	1
72.	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке	1
73.	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока	1
74.	Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке.	1
75.	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!»	1
76.	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1
77.	Правила трех шагов у сетки	1
78.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1
79.	Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь	1
80.	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1
81.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
82.	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу»	1
83.	Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
84.	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
85.	Проведение игры на развитие координации движений и внимания ( «Перехвати мяч»)	1
86.	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	1
87.	Техника удара по воротам.	1
89.	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1
90.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона.	1
91.	Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь	1
92.	Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву»	1
93.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»	1
94.	Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	1
95.	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1
96.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1

97.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении	1
98.	Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию	1
99.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки	1
100.	Прыжки через скакалку на перегонки	1
101.	Подвижные игры на выбор учащимися	1
102.	Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.)	1
103.	Подведение итогов года.	1

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Построения в шеренгу и колонну	1
2.	Значение физическая культуры для обучающихся	1
3.	Построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге	1
4.	Общая физическая подготовка.	1
5.	Совершенствование выполнения строевых упражнений.	1
6.	Техника челночного бега 3×10м	1
7.	Прыжки в длину с места. Контроль пульса	1
8.	Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера»	1
9.	Прыжки в высоту. Контроль пульса	1
10.	Прыжки в высоту	1
11.	Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
12.	Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
13.	История развития физической культуры и первых соревнований	1
14.	Бросок малого мяча	1
15.	Бросок малого мяча	1
16.	Бег по дистанции в парах.	1
17.	Техника встречной эстафеты	1
18.	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
19.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Игра: «Утки-охотники»	1
20.	Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1
21.	Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов»	1
22.	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Карусели»	1
23.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
24.	Режим дня школьника. Способы отжимания от пола.	1
25.	Физкультминутка, её значение в жизни человека.	1
26.	Прыжки со скакалкой.	1
27.	Эстафета с обручем и скакалкой	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке	1
29.	Упражнениям на формирование осанки	1
30.	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице	1
31.	Обучение правилам лазания по скамейке	1
32.	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1
33.	Знания о физической культуре	1



34.	Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Перестрелка»	1
35.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками	1
36.	Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
37.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
38.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий	1
39.	Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь»	1
40.	Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
41.	Упражнения на гимнастической скамейке	1
42.	Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина»	1
43.	Парные упражнения.	1
44.	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1
45.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры.	1
46.	Проведение подвижной игры	1
47.	Проведение п/игры «Вышибалы» (Англия)	1
48.	Организация и проведение п/игры на оценку	1
49.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
50.	Упражнения с маленькими мячами.	1
51.	Упражнения с большим мячом.	1
52.	Упражнения на равновесие.	1
53.	Упражнения: лазанье и перелезание.	1
54.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
55.	Упражнения: переноска грузов.	1
56.	Упражнения: передача предметов.	1
57.	Прыжки. ОРУ	1
58.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1
59.	Упражнения на развитие координации	1
60.	Элементарные понятия о прыжках.	1
61.	Элементарные понятия о метаниях.	1
62.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
63.	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
64.	Ходьба и бег. ОРУ	1
65.	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега.	1
66.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы.	1
67.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега.	1
68.	Подвижные игры	1
69.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!»	1
70.	Передачи мяча от плеча и ловле мяча	1
71.	Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	1
72.	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке	1
73.	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока	1

74.	Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке.	1
75.	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!»	1
76.	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1
77.	Правила трех шагов у сетки	1
78.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1
79.	Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь	1
80.	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1
81.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
82.	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу»	1
83.	Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
84.	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
85.	Проведение игры на развитие координации движений и внимания ( «Попади в цель»)	1
86.	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	1
87.	Техника удара по воротам.	1
88.	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1
89.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона.	1
90.	Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь	1
91.	Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву»	1
92.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»	1
93.	Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	1
94.	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1
95.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
96.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении	1
97.	Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию	1
98.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки	1
99.	Прыжки через скакалку на перегонки	1
100.	Подвижные игры на выбор учащимися	1
101.	Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.)	1
102.	Подведение итогов года.	1

#### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Построения в шеренгу и колонну	1
2.	Значение физическая культуры для обучающихся	1
3.	Построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге	1
4.	Общая физическая подготовка.	1
5.	Совершенствование выполнения строевых упражнений.	1

6.	Техника челночного бега 3×10м	1
7.	Прыжки в длину с места. Контроль пульса	1
8.	Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера»	1
9.	Прыжки в высоту. Контроль пульса	1
10.	Прыжки в высоту	1
11.	Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
12.	Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
13.	История развития физической культуры и первых соревнований	1
14.	Бросок малого мяча	1
15.	Бросок малого мяча	1
16.	Бег по дистанции в парах.	1
17.	Техника встречной эстафеты	1
18.	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
19.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Игра: «Утки-охотники»	1
20.	Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1
21.	Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов»	1
22.	Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Карусели»	1
23.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
24.	Режим дня школьника. Способы отжимания от пола.	1
25.	Физкультминутка, её значение в жизни человека.	1
26.	Прыжки со скакалкой.	1
27.	Эстафета с обручем и скакалкой	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке	1
29.	Упражнениям на формирование осанки	1
30.	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице	1
31.	Обучение правилам лазания по скамейке	1
32.	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1
33.	Знания о физической культуре	1
34.	Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Перестрелка»	1
35.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками	1
36.	Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
37.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
38.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий	1
39.	Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь»	1
40.	Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
41.	Упражнениям на гимнастической скамейке	1
42.	Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина»	1
43.	Парные упражнения.	1
44.	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1

45.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры.	1
46.	Проведение подвижной игры	1
47.	Проведение п/игры «Вышибалы» (Англия)	1
48.	Организация и проведение п/игры на оценку	1
49.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды в зависимости от погодных условий	1
50.	Обучение технике повороты переступанием.	1
51.	Подъема и спуска под уклон.	1
52.	Подъема и спуска под уклон.	1
53.	Личная гигиена человека. Игры «Запрещенное движение», «Два мороза»	1
54.	Передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	1
55.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе	1
56.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	1
57.	Подвижные игры на снегу «Самокат»	1
58.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
59.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
60.	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1
61.	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1
62.	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1
63.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1
64.	Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки	1
65.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	1
66.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
67.	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1
68.	Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах	1
69.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!»	1
70.	Передачи мяча от плеча и ловле мяча	1
71.	Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	1
72.	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке	1
73.	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока	1
74.	Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке.	1
75.	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы маленькими мячами!»	1
76.	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1
77.	Правила трех шагов у сетки	1
78.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1

79.	Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь	1
80.	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1
81.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
82.	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу»	1
83.	Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
84.	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
85.	Проведение игры на развитие координации движений и внимания ( «Попади в цель»)	1
86.	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	1
87.	Техника удара по воротам.	1
88.	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1
89.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона.	1
90.	Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь	1
91.	Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву»	1
92.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»	1
93.	Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	1
94.	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1
95.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
96.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении	1
97.	Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию	1
98.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки	1
99.	Прыжки через скакалку на перегонки	1
100.	Подвижные игры на выбор учащимися	1
101.	Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.)	1
102.	Подведение итогов года.	1

### **Основные требования к уровням овладения предметными результатами**

#### **Минимальный уровень:**

- знать названия некоторых художественных материалов, инструментов и приспособлений;
- знать некоторые выразительные средства изобразительного искусства: «точка», «линия», «штриховка», «пятно», «цвет»;
- пользоваться шаблонами, использовать данные учителем ориентиры (опорные точки) и в соответствии с ними размещать изображение на листе бумаги;
- рисовать кистью цветы (по типу ромашки), листья используя прием примакивания;
- понимать принцип повторения или чередования элементов в узоре (по форме и цвету);
- следовать при выполнении работы инструкциям учителя.

***Достаточный уровень:***

- знать названия некоторых художественных материалов, инструментов и приспособлений; их свойств, назначения;
- знать выразительные средства изобразительного искусства: «точка», «линия», «штриховка», «контур», «пятно», «цвет»;
- свободно, без напряжения проводить от руки линии в нужных направлениях, не поворачивая при этом лист бумаги;
- ориентироваться на плоскости листа бумаги и в готовой геометрической форме в соответствии с инструкцией учителя;
- использовать ориентиры (опорные точки) и в соответствии с ними размещать изображение на листе бумаги;
- закрашивать рисунок карандашами, красками, соблюдая контуры изображения;
- рисовать от руки предметы округлой, прямоугольной и треугольной формы;
- рисовать кистью цветы (по типу ромашки), листья используя прием примакивания;
- понимать принцип повторения или чередования элементов в узоре (по форме и цвету);
- стилизовано изображать, ориентируясь на образец, несложные по строению предметы, соблюдая форму и пропорциональные соотношения его частей;
- следовать при рисовании порядку действий по технологической карте.

Результаты могут уточняться и конкретизироваться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.