

Приложение № 2  
к Адаптированной основной  
образовательной  
программе начального  
общего образования для  
обучающихся с задержкой  
психического развития,  
утвержденной  
приказом № 169 от  
07.06.2019

**Адаптированная  
рабочая программа  
по физической культуре  
для 1 дополнительного – 4 классов  
обучающихся с ЗПР  
вариант 7.2  
(ФГОС НОО ОВЗ)**

г. Верхняя Салда  
2019г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по следующим параметрам:

**Личностные результаты** освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

**Личностные результаты** освоения АООП НОО по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

**Метапредметные результаты** освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Метапредметные результаты** освоения АООП НОО по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;

- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

***Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

***Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:***

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.***

***Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:***

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

***Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.***

**Предметные** результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в АООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

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).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **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.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

#### **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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Уровень физической подготовленности учащихся по классам**

**1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться ялбомкол ен	Коснуться ладонямиип ола	Коснуться пальцамиип ола	Коснуться лбомколен	Коснуться ладонямиип ола	Коснуться пальцамиип ола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонямиип ола	Коснуться пальцамиип ола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонямиип ола	Коснуться пальцамиип ола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПК на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.

## Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания по физической культуре

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

### 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.

*Организуемые команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

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

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

#### Лёгкая атлетика.

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

*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 и горизонтальную цель.

#### Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

#### Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

#### **На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### **На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

#### **На материале плавания.**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары

мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**Тематическое планирование по физической культуре  
1 дополнительный класс (99 ч.)**

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Количество часов.
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Знания: ходьба, бег, строевые упражнения.	Вводный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах.	1
2.	Бег равномерный. Общие развивающие упражнения. Строевые упражнения. Перестроения.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при строевых упражнениях. Ходьба и бег.	1
3.	Подвижные игры	История развития физической культуры.	1
4.	История развития физической культуры. Строевые упражнения	История развития физической культуры.	1
5.	Бег равномерный. Общие развивающие упражнения. Обучение технике метания	<i>Движения и положения рук и ног при выполнении метания мяча.</i>	1
6.	Общие развивающие упражнения. Подвижные игры. Обучение технике метания.	Основные положения рук и ног при метании мяча.	1
7.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. <i>Беговые упражнения для развития скорости, бег с высоким подниманием бедра.</i>	1
8.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на время.	Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1
9.	Подвижные игры.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	1
10	Развитие скоростной выносливости. Ускорения 3 * 60 м.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Уметь выбирать темп бега.	1

11.	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров на время.	Обучение выполнять разминку. Бег с ускорением.	1
12.	Подвижные игры.	Обучение выполнять разминку, направленную на развитие координации.	1
13.	Обучение прыжкам в длину с места, с двух ног на две.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением.	1
14.	Прыжки с места в длину.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с одного шага и с места.	1
15.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
16.	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4*10 метров.	Различия в основных способах передвижения человека. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бег из различных положений, упражнения на внимание.	1
17.	Челночный бег 3*10 метров на время. Развитие скоростных качеств.	Выполнять бег с изменением темпа и направления упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
18.	Подвижные игры.	Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
19.	Правила Т. Б. на уроках по спортивным играм. Ведение мяча на месте.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений с мячом.	1
20.	Броски по кольцу после одного удара мячом в пол и остановки прыжком.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	1
21.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	1
22.	Броски мяча по кольцу с места.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча по кольцу в прыжке с места. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1
23.	Броски по кольцу с остановкой прыжком после получения	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча в движении в прыжке с двух шагов.	1

	передачи		
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положений стоя и сидя. Выполнять броски в цель.	1
25.	Ведение мяча на месте с изменением положения тела. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа с мячом, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
26.	Ведение мяча в движении. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа с мячом, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
27	Эстафеты с мячами.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты и стойка на лопатках.	Описать технику выполнения упражнений .Основные положения и движения рук, ног, туловища, а так же головы. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании упражнений.	1
29	Перекат в стойку на лопатках и обратно в исходное положение.	Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед перекаат назад в стойку на лопатках. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.	1
30	Подвижные игры.	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Перекаты вправо, влево, назад, группировка, кувырок вперед	1
31	Кувырок вперед из положения упор-присев.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	1
32	Кувырок вперёд через препятствие из	Разминка. Стойка на лопатках, мост, кувырок.	1

	положения упор-присев.		
33	Подвижные игры.	Разминка, стойка на лопатках, мост, кувырок	1
34	Лазание по канату в два приёма.	Объяснить основные положения и движения рук и ног. Описывать технику выполнения упражнений. Упражнения для лазания по канату.	1
35	Лазание по канату в два приёма.	Об основных положениях и движениях рук, ног.	1
36	Подвижные игры.	Составление режима дня.	1
37	Подтягивания прямым хватом из положения вис-лёжа. Подъём и опускание туловища	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы, что такое прямой хват. Упражнения на низкой перекладине.	1
38.	Подтягивания из положения вис-лёжа. Прыжки со скакалкой.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Упражнения со скакалкой.	1
39.	Подвижные игры.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение Ч.С.С.	1
40	Прыжки со скакалкой с поворотом на 90° и 180°. Подъём и опускание ног в висе ноги согнуты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. Прыжковые упражнения.	1
41	Подъём и опускание туловища из положения лёжа.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Развитие силы.	1
42	Подвижные игры. Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Упражнения на внимание и двигательную активность, развитие гибкости.	1
43	Развитие гибкости. Наклон вперёд ноги вместе.	Развитие гибкости.	1
44	Развитие гибкости. Вис с согнутыми руками.	Понятия о висах и хватах. Общеразвивающие упражнения.	1
45	Подвижные игры.	Развитие ловкости и координации	1
46.	Упражнения на гимнастической скамейке.	Передвижения по скамейке.	1
47.	Опорный прыжок. Упражнения на низком гимнастическом	Опорный прыжок друг через друга(чехарда). Ходьба по бревну.	1

	бревне.		
48	Подвижные игры.	Развитие ловкости и координации.	1
<b>Лыжная подготовка-12 часов</b>			
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!»,	1
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	Развитие координации при ходьбе на лыжах.	1
51	Подвижные игры.	Развитие координации на лыжах.	1
52	Скользкий шаг . Игра «Кто дальше прокатится»	Обучение скользящему шагу.	1
53	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты на месте	Обучение поворотам на месте.	1
54	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах.	1
55.	Передвижение скользящим шагом с палками.	Обучение скользящему шагу с палками.	1
56	Попеременный одношажный классический ход. Спуск с горы в высокой стойке.	Обучение попеременному одношажному классическому ходу, спуску в высокой стойке.	1
57	Подвижные игры.	Эстафеты на выносливость.	1
58.	Одновременный одношажный классический ход. Подъем способом “лесенка” и спуски под уклон	Техника подъема “лесенкой”.	1
59	Торможение способом “полуплуг”. Подъемы и спуски под уклон.	Техника торможения.	1
60	Подвижные игры.	Эстафеты на координацию.	1
61	Прохождение дистанции 500 м.	Развитие выносливости.	1

62	Прохождение дистанции 750м.	То же.	1
63	Подвижные игры.	Народные игры на свежем воздухе.	1
64	Поворот переступанием в движении. Подъёмы и спуски под уклон.	Техника поворотов в движении	1
65.	Поворот переступанием в движении. Подъёмы и спуски под уклон. Поворот переступанием в движении . Подъёмы и спуски под уклон	Техника поворотов в движении. <u>Технические действия на лыжах</u>	1
66	Подвижные игры.	Народные подвижные игры.	1
67	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.	Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями	1
68	Ведение мяча в движении с изменением положения тела.	Освоение техники ведения мяча.	1
69.	Подвижные игры.	Развитие ловкости	1
70	Ведение мяча в беге с изменением направлений.	Техника ведения мяча с изменяющимися направлениями.	1
71.	Бросок мяча по кольцу с остановкой прыжком без ведения после получения передачи.	Освоение остановки прыжком.	1
72	Подвижные игры.	Развитие координации.	1
73	Бросок по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи и ведения мяча. Подвижные игры.	Освоение техники получения передачи в движении.	1

74	Бросок по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи и ведения мяча.	Закрепление техники броска по кольцу мяча.	1
75	Подвижные игры.	Развитие ловкости и быстроты.	1
76	Ведение мяча против пассивной защиты с броском по кольцу после остановки прыжком .	Закрепление техники ведения мяча.	1
77	Остановка прыжком после получения передачи, без ведения.	Закрепление техники ловли мяча в движении.	1
78	Подвижные игры.	Организация и проведение подвижных игр.	1
79	Остановка прыжком после ведения мяча.	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола . <i>Броски:</i> большого мяча на дальность разными способами	1
80	Движения в защитной стойке, а так же выпрыгивания из защитной стойки.	Организация и проведение подвижных игр.	1
81.	Подвижные игры.	Самостоятельное составление комплексов разминки. Обучение технике движения в защитной стойке.	1
82.	Действия в защитной стойке против ведения мяча нападающим.	Самостоятельное составление комплексов разминки. Обучение технике движения в защитной стойке.	1
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>			
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
84	Подвижные игры.	Беговые эстафеты.	1
85	Челночный бег 3*10м Прыжки в	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных	1

	длину с места и одного шага.	положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд <u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	
86	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;	1
87	Метание мяча с места и одного шага. Подтягивание.	челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
88	Бег 200м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	<u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	<u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	1
90	Эстафетный бег. Бег с мячами.	Правила поведения на занятиях.	1
91.	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
92	Бег 500м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
93	Бег 700м. Подтягивание. Игра «Вышибалы»	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
<b>Подвижные игры – 6 часов.</b>			

94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
95	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде» Эстафеты	Правила игры.	1
96	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	Правила поведения на занятиях.	1
97	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.	1
98	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	Как выбирать и проводить игру?	1
99	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	Правила поведения на занятиях.	1
<b>Итого 99 часов</b>			

### Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока	
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычная ходьба.	Вводный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах.	1
2.	Строевые упражнения. Перестроения из одной шеренги в две.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при строевых упражнениях. Ходьба и бег, прыжки, лазание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
3.	Подвижные игры.	Особенности физической культуры разных народов.	1

4.	Обучение метанию малого мяча с одного шага.	<i>Движения и положения рук и ног при выполнении метания мяча. Метание мяча в вертикальную цель.</i>	1
5.	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	Основные положения рук и ног при метании мяча. Техника метания мяча.	1
6.	Подвижные игры.	Правила предупреждения травматизма на уроках физической культуры.	1
7.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. <i>Беговые упражнения для развития скорости.</i>	1
8.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на время.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени.	1
9.	Подвижные игры.	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
10	Развитие скоростной выносливости. Ускорения 4 * 60 м.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Уметь удерживать темп бега. Стартовый разгон.	1
11.	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров на время.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
12.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
13.	Обучение прыжкам в длину с одного шага.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Прыжковые упражнения.	1
14.	Прыжки с одного шага и с места в длину.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с двух шагов и с места, упражнения на внимание и двигательную память	1
15.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
16.	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4*15 метров.	Различия в основных способах передвижения человека Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бег из различных положений, упражнения на внимание .	1
17.	Челночный бег 3*10 метров на время.	Выполнять бег с изменением темпа и направления упражнения, направленные на развитие координации движений. Развитие скоростных качеств.	1
18.	Подвижные игры.	Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений и быстроты.	1

19.	Правила Т. Б. на уроках по спортивным играм. Ведение мяча на месте.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений с мячом.	1
20.	Броски по кольцу после одного удара мячом в пол и остановки прыжком.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	1
21	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	1
22	Броски мяча по кольцу с места.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча по кольцу в прыжке с места. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1
23.	Броски по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи .	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча в движении в прыжке с двух шагов.	1
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положений стоя и сидя. Выполнять броски в цель.	1
25.	Ведение мяча на месте с изменением положения тела. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
26.	Ведение мяча в движении. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
27	Эстафеты с мячами.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений и быстроты действий.	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты и стойка на лопатках.	Описать технику выполнения упражнений .Основные положения и движения рук, ног, туловища, а так же головы. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании упражнений.	1
29	Перекат в стойку на лопатках и обратно в исходное положение.	Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед перекаат назад в стойку на лопатках. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.	1
30	Подвижные игры.	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	1

		<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Перекаты вправо, влево, назад, группировка, кувырок вперед	
31	Кувырок вперед из положения упор-присев.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	1
32	Кувырок вперед через препятствие из положения упор-присев.	Разминка. Стойка на лопатках, мост, кувырок.	1
33	Подвижные игры.	Разминка. Стойка на лопатках, мост, кувырок	1
34	Лазание по канату в два приёма.	Объяснить основные положения и движения рук и ног. Описывать технику выполнения упражнений.	1
35	Лазание по канату в два приёма.	Об основных положениях и движениях рук, ног. Упражнения на канате.	1
36	Подвижные игры.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1
37	Подтягивания прямым хватом из положения вис-лёжа. Подъём и опускание туловища	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы, что такое прямой хват. Упражнения на низкой перекладине.	1
38.	Подтягивания из положения вис-лёжа. Прыжки со скакалкой.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Техника прыжков через скакалку.	1
39.	Подвижные игры.	Комплексы физ. Упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	1
40	Прыжки со скакалкой с поворотом на 90° и 180°. Подъём и опускание ног в висе ноги согнуты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. Развитие силы мышц пресса, нижней группы мышц.	1
41	Подъём и опускание	Об основных положениях и движениях рук, ног,	1

	туловища из положения лёжа.	туловища, головы. Развитие силы мышц пресса верхней группы мышц.	
42	Подвижные игры. Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Упражнения на внимание и двигательную активность, развитие гибкости.	1
43	Развитие гибкости. Наклон вперед ноги вместе.		1
44	Развитие гибкости. Вис с согнутыми руками.	Понятия о висах и хватах. Общеразвивающие упражнения.	1
45	Подвижные игры.	Гимнастика для глаз.	1
46.	Упражнения на гимнастической скамейке.	Техника хождения и лазания на скамейке.	1
47.	Опорный прыжок. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	“Чехарда” с 2-3 шагов разбега. Техника расхождения на низком гимнастическом бревне.	1
48	Подвижные игры.	Самостоятельное проведение подвижных игр.	1
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!»,	1
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	<i>Передвижение на лыжах разными способами.</i> <u>Технические действия на лыжах</u>	1
51	Подвижные игры.	<i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i>	1
52	Скользящий шаг . Игра «Кто дальше прокатится»	Техника скользящего шага.	1
53	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	Техника поворотов и работы рук при ходьбе на лыжах.	1
54	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах.	1
55.	Передвижение скользящим шагом с палками.	Скоординировать работу рук и ног.	1
56	Попеременный одношажный классический ход. Спуск с горы в	Техника стойки во время спуска и классического хода.	1

	средней стойке.		
57	Подвижные игры.	Развитие ловкости и координации.	1
58.	Одновременный одношажный классический ход. Подъем способом “лесенка” и спуски под уклон	Правильность постановки лыж и палок при подъёме способом “Ёлочка”. Разница одновременного и попеременного ходов.	1
59	Торможение способом “полуплуг”. Подъемы и спуски под уклон.	Правильность постановки ног во время торможения.	1
60	Подвижные игры.	Развитие быстроты и ловкости.	1
61	Прохождение дистанции 500 м.	Развитие выносливости.	1
62	Прохождение дистанции 750м.	Развитие выносливости.	1
63	Подвижные игры.	Народные игры на свежем воздухе.	1
64	Поворот переступанием в движении. Подъемы и спуски под уклон	Техника переступания в движении.	1
65.	Поворот переступанием в движении . Подъемы и спуски под уклон	<u>Технические действия на лыжах</u>	1
66.	Подвижные игры.		1
67	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.	Ведение мяча в различных положениях с изменением направления в полуприсяде, в присяде, спиной вперед, с поворотами. Основные положения и движения рук, ног и туловища. Упражнения на умение бросать мяч в кольцо в движении от груди и от головы двумя руками.	1
68	Ведение мяча в движении с изменением положения тела.		1
69.	Подвижные игры.	Игры с мячом.	1
70	Ведение мяча в беге с изменением направлений.	Техника движения рук и ног. Упражнения для ведения мяча.	1
71.	Бросок мяча по кольцу с остановкой	Правильность работы рук. Бросковые упражнения.	1

	прыжком без ведения после получения передачи.		
72	Подвижные игры.	На основе баскетбола.	1
73	Бросок по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи и одного удара мячом в пол.	Упражнения для координации.	1
74	Бросок по кольцу с остановкой прыжком после получения передачи и ведения мяча.	Упражнения для закрепления передач, бросков, ведения.	1
75	Подвижные игры.	Эстафеты с мячом.	1
76	Ведение мяча против пассивной защиты с броском по кольцу после остановки прыжком .	Движение в защитной стойке и ведение против защиты, упражнения для закрепления.	1
77	Остановка прыжком после получения передачи, без ведения.	Технические действия закрепляющие навык.	1
78	Подвижные игры.	На материале баскетбола.	1
79	Остановка прыжком после ведения мяча.	ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
80	Движения в защитной стойке, а так же выпрыгивания из защитной стойки.	<i>Броски:</i> большого мяча на дальность разными способами	1
81.	Подвижные игры.		1
82.	Действия в защитной стойке против ведения мяча нападающим.	Специальные передвижения без мяча.	1
Легкая атлетика -10 часов			
83	Техника безопасности на	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся	1

	уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	
84	Подвижные игры.	Беговые эстафеты.	1
85	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с одного шага.	Развитие быстроты.	1
86	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
87	Метание мяча с одного шага. Подтягивание.	<u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1
88	Бег 200м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	<u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	1
90	Эстафетный бег. Бег с мячами.	Правила поведения на занятиях.	1
91.	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
92	Бег 750м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений;	1
93	Бег 800м. Подтягивание. Игра «Вышибалы»	челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
<b>Подвижные игры – 6 часов.</b>			
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1

95	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде» Эстафеты	Правила игры.	1
96	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	Правила поведения на занятиях.	1
97	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.	1
98	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	Как выбирать и проводить игру?	1
99	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	Правила поведения на занятиях.	1
	Спортивные игры -3 часа		1
100	Передача мяча. Игра в футбол.	Правила поведения во время игры.	1
101	Удары по мячу. Игра в футбол.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.	1
102	Подведение итогов учебного года.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1
<b>Итого 102 часа</b>			

### Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов 1 четверть			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	Вводный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах.	1

2.	Строевые упражнения. Перестроения из одной шеренги в две.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при строевых упражнениях. Ходьба и бег.	1
3.	Подвижные игры.	Беговые эстафеты.	1
4.	Обучение метанию малого мяча с двух шагов.	<i>Движения и положения рук и ног при выполнении метания мяча.</i>	1
5.	Метание малого мяча на дальность с двух шагов.	Основные положения рук и ног при метании мяча.	1
6.	Подвижные игры.	Подвижные игры с мячами.	1
7.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. <i>Беговые упражнения для развития скорости.</i>	1
8.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на время.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Бег из разных исходных положений.	1
9.	Подвижные игры.	Игры на развитие ловкости и координации.	1
10.	Развитие скоростной выносливости. Ускорения 4 * 100 м.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Уметь удерживать темп бега.	1
11.	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров на время.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
12.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
13.	Обучение прыжкам в длину с двух шагов.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Прыжки с заданными разными длинами.	1
14.	Прыжки с двух шагов и с места в длину.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с двух шагов и с места, упражнения на внимание и двигательную память	1
15.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память	1
16.	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4*15 метров.	Различия в основных способах передвижения человека Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бег из различных положений, упражнения на внимание .	1
17.	Челночный бег 3*10 метров на время. Развитие скоростных	Измерение Ч.С.С. во время выполнения физических упражнений.	1

	качеств.		
18.	Подвижные игры.	Беговые эстафеты.	1
19.	Правила Т. Б. на уроках по спортивным играм. Ведение мяча на месте и в движении.	Ведение мяча с изменением положения тела и скорости.	1
20.	Броски по кольцу с двух шагов после ведения.	Упражнения для координации работы рук и ног в движении с мячом.	1
21	Подвижные игры .	С элементами баскетбола.	1
22	Броски мяча по кольцу в прыжке с места.	Упражнения для координации движений в прыжке.	1
23.	Броски по кольцу с двух шагов после получения передачи и ведения.	Развитие ловкости и быстроты. Упражнения с различными дальностями передач мяча.	1
24	Подвижные игры .	С элементами спортивных игр.	1
25.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	Упражнения для развития координации и ловкости.	1
26.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	Упражнения с изменением интервалов и дистанций между обручами.	1
27	Эстафеты с мячами.	На основе спортивных игр.	1
28	Т.Б. на уроках гимнастики.	Правила предупреждения травматизма на уроках гимнастики.	1
29	Перекат в стойку на лопатках и обратно в исходное положение.	Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед перекат назад в стойку на лопатках. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.	1
30	Подвижные игры.	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Перекаты вправо, влево, назад, группировка, кувырок вперед	1
31	Кувырок вперед из положения упор-присев.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.	1

		<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	
32	Кувырок вперёд через препятствие из положения упор-присев.	Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок.	1
33	Подвижные игры.	Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок	1
34	Лазание по канату в два и в три приёма.	Объяснить основные положения и движения рук и ног. Описывать технику выполнения упражнений.	1
35	Лазание по канату в два и в три приёма.	Об основных положениях и движениях рук, ног.	1
36	Подвижные игры.	Эстафеты с гимнастическими снарядами.	1
37	Подтягивания прямым хватом. Подъём и опускание туловища	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы, что такое прямой хват.	1
38.	Подтягивания. Прыжки со скакалкой.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Упражнения на перекладине.	1
39.	Подвижные игры.	Эстафеты с выполнением акробатических упражнений.	1
40	Прыжки со скакалкой с поворотом на 180° и 360°. Подъём и опускание ног в висе.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. Упражнения со скакалкой с изменением положения тела.	1
41	Подъём и опускание туловища из положения лёжа.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Упражнения на развитие силы мышц пресса живота.	1
42	Подвижные игры. Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Упражнения на внимание и двигательную активность, развитие гибкости.	1
43	Развитие гибкости. Наклон вперёд ноги вместе.		1
44	Развитие гибкости. Вис с согнутыми руками.	Понятия о висах и хватах. Общеразвивающие упражнения.	1
45	Подвижные игры.	Народные игры.	1
46.	Упражнения на гимнастической	Ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	1

	скамейке.		
47.	Опорный прыжок. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	Игра чехарда с перепрыгиванием с 3-4 шагов, проход и расхождения на низком гимнастическом бревне.	1
48	Подвижные игры.	Эстафеты с применением гимнастических снарядов.	1
Лыжная подготовка-12 часов 3 четверть			
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!»,	1
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	<i>Передвижение на лыжах разными способами.</i> <u>Технические действия на лыжах</u>	1
51	Подвижные игры.	<i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i>	1
52	Скользящий шаг . Игра «Кто дальше прокатится»	Техника толчка и переноса массы тела с ноги на ногу.	1
53	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	Координация работы рук и ног при ходьбе на лыжах.	1
54	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах.	1
55.	Передвижение скольльзящим шагом с палками.	Скоординировать работу рук и ног при движении скольльзящим шагом.	1
56	Попеременный одношажный классический ход. Спуск с горы в средней стойке.	Техника спуска в средней стойке.	1
57	Подвижные игры.	Народные игры на свежем воздухе.	1
58.	Одновременный одношажный классический ход. Подъем способом “ёлочка” и спуски под уклон	Разница одновременного и попеременного ходов. Техника подъёма способом “ёлочка”.	1
59	Торможение способом “полуплуг”. Подъемы и спуски под уклон.	Правильность постановки ног и работы рук при торможении “полуплугом”.	1

60	Подвижные игры.	На снежных склонах.	1
61	Прохождение дистанции 750 м.	Развитие выносливости.	1
62	Прохождение дистанции 1 км.	Развитие специальной выносливости.	1
63	Подвижные игры.	Народные игры на свежем воздухе.	1
64	Поворот переступанием в движении. Подъемы и спуски под уклон	Технические действия рук и ног при переступании на повороте в движении.	1
65.	Поворот переступанием в движении с объездом препятствий. Подъемы и спуски под уклон	<u>Технические действия на лыжах</u>	1
66.	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах.	1
67	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.	Правила предупреждения травматизма на спортивных играх.	1
68	Ведение мяча с изменением направления и положения тела.	Технические действия с мячом.	1
69.	Подвижные игры.	На основе баскетбола.	1
70	Ведение мяча на скорость с изменением направлений.	Упражнения с мячом на движения с изменением направления.	1
71.	Бросок мяча по кольцу с двух шагов без ведения после получения передачи.	Упражнения на броски мяча по кольцу из различных положений.	1
72	Подвижные игры.	С мячом.	1
73	Бросок по кольцу с двух шагов после получения передачи и одного удара мячом в пол.	Упражнения на координацию рук и ног в движении на скорость.	1
74	Бросок по кольцу с	Координация движений с различными дистанциями	1

	двух шагов после получения передачи и ведения мяча.	передач.	
75	Подвижные игры.	Эстафеты с мячом.	1
76	Ведение мяча против пассивной защиты с броском по кольцу после прохода в два шага.	Техника ведения против защиты без противодействия.	1
77	Ведение мяча против полуактивной защиты.	Ведение мяча с противодействием , но без выбивания мяча на минимальных дистанциях.	1
78	Подвижные игры.	Игры с мячом.	1
79	Остановка в 2 шага после ведения мяча.	Технические действия с мячом с резким изменением скорости.	1
80	Движения в защитной стойке, а так же выпрыгивания из защитной стойки.	Упражнения в различных положениях тела в движении.	1
81.	Подвижные игры.	На основе баскетбола.	1
82.	Действия в защитной стойке против ведения мяча нападающим.	Технические действия защитника в движении , с различными положениями тела.	1
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	Подбор одежды и обуви.	1
84	Подвижные игры.	Эстафеты с эстафетной палочкой.	1
85	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега.	Бег с изменением направления.	1
86	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	Организующие команды.	1
87	Метание мяча. Подтягивание.	Метание мяча на дальность.	1
88	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий	Развитие внимания и выносливости.	1

	лишний»		
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Прыжковые упражнения с продвижением.	1
90	Эстафетный бег. Бег с мячами.	Развитие ловкости и быстроты.	1
91.	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	Развитие гибкости и выполнение организующих команд.	1
92	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	Упражнения на развитие выносливости и внимания.	1
93	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы»	Развитие выносливости и ловкости.	1
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты	Предупреждение травматизма при играх.	1
95	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». Эстафеты	Развитие ловкости и внимания.	1
96	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	Знать правила игр.	1
97	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	Самостоятельные организации подвижных игр.	1
98	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	Организация и проведение игр самостоятельно.	1
99	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	Развитие координации.	1
100	Передача мяча. Игра в футбол.	Правильная техника передачи мяча различными способами.	1
101	Удары по мячу. Игра в футбол.	Техника ударов по мячу на разной высоте. Правила игры футбол.	1
102	Подведение итогов учебного года.	Выполнение простейших закаливающих процедур , проведение оздоровительных занятий в режиме дня (	1

		утренняя зарядка, физкультминутки).	
--	--	-------------------------------------	--

## Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности бега. Равномерный бег по стадиону.	Вводный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а. Как правильно ходить и бегать?. Режим дня школьника и его значение. Первоначальные представления о строевых командах.	1
2.	Строевые упражнения. Перестроения из одной шеренги в три. Из одной колонны в три.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при строевых упражнениях. Ходьба и бег.	1
3.	Подвижные игры.	Игры с организующими командами.	1
4.	Обучение метанию малого мяча с трёх шагов.	<i>Движения и положения рук и ног при выполнении метания мяча в вертикальную цель.</i>	1
5.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов.	Основные положения рук и ног при метании мяча на дальность.	1
6.	Подвижные игры.	С мячом, развитие ловкости.	1
7.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. <i>Беговые упражнения для развития скорости.</i>	1
8.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на время.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1

9.	Подвижные игры.	Беговые эстафеты.	1
10	Развитие скоростной выносливости. Ускорения 4 * 100 м.	Основные положения и движения рук , ног , туловища. Уметь удерживать темп бега. Развитие специальной выносливости.	1
11.	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров на время.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
12.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
13.	Обучение прыжкам в длину с трёх шагов.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Развитие координации.	1
14.	Прыжки с трёх шагов и с места в длину.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с двух шагов и с места, упражнения на внимание и двигательную память	1
15.	Подвижные игры.	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	1
16.	Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4*15 метров с касанием рукой пола при разворотах.	Различия в основных способах передвижения человека Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, бег из различных положений, упражнения на внимание .	1
17.	Челночный бег 3*10 метров на время. Развитие скоростных качеств.	Выполнять бег с изменением темпа и направления упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
18.	Подвижные игры.	Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
19.	Правила Т. Б. на уроках по спортивным играм. Ведение мяча на месте и в движении.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений с мячом. Правила предупреждения травматизма при занятиях спортивными играми.	1
20.	Броски по кольцу с двух шагов после получения передачи с одним	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	1

	ударом в пол мяча.		
21	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	1
22	Броски мяча по кольцу в прыжке после ведения с 2 шагов.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча по кольцу в прыжке с места. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1
23.	Броски по кольцу с двух шагов после получения передачи и ведения.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча в движении в прыжке с двух шагов.	1
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	Выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положений стоя и сидя. Выполнять броски в цель.	1
25.	Ведение мяча в движении с различными положениями тела. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
26.	Ведение мяча с изменениями скорости и направлений движения. «Попади в обруч».	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
27	Эстафеты с мячами.	Основные положения и движения рук, ног, туловища. Выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перекаты и стойка на лопатках.	Описать технику выполнения упражнений .Основные положения и движения рук, ног, туловища, а так же головы. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах при разучивании упражнений.	1
29	Перекат в стойку на лопатках и обратно в исходное положение.	Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед перекал назад в стойку на лопатках. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.	1
30	Подвижные игры.	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Перекаты вправо, влево, назад, группировка, кувырок вперед	1

31	Кувырок вперед из положения упор-присев.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Перекаты вправо, влево, группировка, кувырок вперед. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	1
32	Кувырок вперед через препятствие из положения упор-присев.	Разминка., стойка на лопатках, мост, кувырок через препятствие.	1
33	Подвижные игры.	эстафеты с элементами акробатики.	1
34	Лазание по канату в два и в три приёма.	Объяснить основные положения и движения рук и ног. Описывать технику выполнения упражнений.	1
35	Лазание по канату в два и в три приёма.	Об основных положениях и движениях рук, ног. Упражнения на канате для развития ловкости и силы.	1
36	Подвижные игры.	С гимнастическими предметами.	1
37	Подтягивания прямым и обратным хватом. Подъём и опускание туловища	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы, что такое прямой хват.	1
38.	Подтягивания. Прыжки со скакалкой.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Упражнения на перекладине.	1
39.	Подвижные игры.	Эстафеты с гимнастическими снарядами.	1
40	Прыжки со скакалкой с поворотом на 180° и 360°. Подъём и опускание ног в висе.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. Характеристика основных физических качеств : силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	1
41	Подъём и опускание туловища из положения лёжа.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Развитие силы мышц брюшного пресса.	1
42	Подвижные игры. Эстафеты	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Упражнения на внимание и двигательную активность, развитие гибкости.	1

43	Развитие гибкости. Наклон вперед ноги вместе.	Упражнения для развития гибкости.	1
44	Развитие гибкости. Вис с согнутыми руками.	Понятия о висах и хватах. Общеразвивающие упражнения.	1
45	Подвижные игры.	Эстафеты с упражнениями в вися.	1
46.	Упражнения на гимнастической скамейке.	Ходьба, лазание и упражнения для развития силы на гимнастической скамейке.	1
47.	Опорный прыжок. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	Опорный прыжок. Преодоление препятствий на низком гимнастическом бревне.	1
48	Подвижные игры.	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах. «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге!» «На лыжи становись!»,	1
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	<i>Передвижение на лыжах разными способами.</i> <u>Технические действия на лыжах</u>	1
51	Подвижные игры.	<i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i>	1
52	Скользкий шаг . Игра «Кто дальше прокатится»	Упражнения для совершенствования передвижений на лыжах.	1
53	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	Совершенствование техники работы рук и ног при движении на лыжах и при выполнении поворотов.	1
54	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах.	1
55.	Передвижение скользящим шагом с палками.	Упражнения на совершенствование скользящего шага с палками.	1
56	Попеременный одношажный классический ход. Спуск с горы в средней стойке.	Отработка положений тела ,рук и ног при спуске в средней стойке.	1
57	Подвижные игры.	Народные игры на свежем воздухе. Самостоятельная организация игр.	1

58.	Одновременный одношажный классический ход. Подъем способом “ёлочка” и спуски под уклон	Совершенствование техники подъёма способом ёлочка.	1
59	Торможение способом “полуплуг”. Подъемы и спуски под уклон.	Правильная постановка ног и положение рук при торможении.	1
60	Подвижные игры.	Эстафеты на лыжах на склоне.	1
61	Прохождение дистанции 1 км.	Развитие выносливости.	1
62	Прохождение дистанции 1,5 км.	Развитие специальной выносливости.	1
63	Подвижные игры.	На свежем воздухе.	1
64	Поворот переступанием в движении. Подъемы и спуски под уклон	Упражнения на отработку технических действий на лыжах. Строевые действия на лыжах.	1
65.	Поворот переступанием в движении с объездом препятствий. Подъемы и спуски под уклон	<u>Технические действия на лыжах</u>	1
66.	Подвижные игры.	Игры на развитие ловкости и координации.	1
67	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.	Ведение мяча в различных положениях с изменением направления в полуприсяде, в присяде, спиной вперед, с поворотами. Основные положения и движения рук, ног и туловища. Упражнения на умение бросать мяч в кольцо в движении от груди и от головы двумя руками.	1
68	Ведение мяча с изменением направления и положения тела.	Ведение мяча в различных положениях тела, различной скоростью.	1
69.	Подвижные игры.	Эстафеты с мячом.	1

70	Ведение мяча на скорость с изменением направлений.	Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	1
71.	Бросок мяча по кольцу с двух шагов без ведения после получения передачи.	Упражнения на броски мяча по кольцу из различных ситуаций.	1
72	Подвижные игры.	На основе баскетбола.	1
73	Бросок по кольцу с двух шагов после получения передачи и одного удара мячом в пол.	Упражнения для координации рук и ног при броске мяча после получения передачи.	1
74	Бросок по кольцу с двух шагов после получения передачи и ведения мяча.	Совершенствование броска по кольцу и ведения мяча.	1
75	Подвижные игры.	Игры с мячом.	1
76	Ведение мяча против полуактивной защиты с броском по кольцу после прохода в два шага.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением.	1
77	Остановка в 2 шага после получения передачи, без ведения.	Упражнения на развитие координации при работе с мячом.	1
78	Подвижные игры.	Народные игры с мячом.	1
79	Остановка в 2 шага после ведения мяча.	специальные передвижения без мяча; ведение мяча;	1
80	Движения в защитной стойке против игрока нападения, а так же выпрыгивания из защитной стойки.	броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола . <i>Броски:</i> большого мяча на дальность разными способами	1
81.	Подвижные игры.	Развитие ловкости.	1
82.	Действия в защитной стойке	Действия игрока в защитной стойке, действия игрока без мяча.	1

	против ведения мяча нападающим.		
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности бега. Обычный бег.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
84	Подвижные игры.	Эстафеты с беговыми упражнениями.	1
85	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега.		1
86	Строевые упражнения. Разновидности бега, бег на короткие дистанции.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
87	Метание мяча с трёх шагов. Подтягивание.	<u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1
88	Бег 300м. Отжимания. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	<u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	1
90	Эстафетный бег. Бег с мячами.	Правила поведения на занятиях.	1
91.	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	<u>Движения и передвижения строем.</u> <i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
92	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением	1
93	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы»		1
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова»	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1

	Эстафеты		
95	«Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде». Эстафеты	Правила игры.	1
96	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	Правила поведения на занятиях.	1
97	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.	1
98	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	Как выбирать и проводить игру?	1
99	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	Правила поведения на занятиях.	1
100	Передача мяча и приём передачи. Игра в футбол.	Правила поведения во время игры.	1
101	Удары по мячу. Игра в футбол.	Развитие ловкости, меткости, быстроты, выносливость.	1
102	Подведение итогов учебного года.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1

### Материальное обеспечение

Овладение обучающимися с ЗПР образовательной областью «**Физическая культура**» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Самойленко Наталья Юрьевна

Действителен с 08.06.2021 по 08.06.2022