

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 ладонямии пола	Коснуться пальцамии пола	Коснуться лбомколен	Коснуться ладонямии пола	Коснуться пальцамии пола
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 ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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.

Организующие 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 поочерёдно.

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; поднятие 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 (перекладывания 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.)

№ уро ка	Тема урока	Содержание урока	Количество часов.
Легкая атлетика 18 часов			
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
Подвижные и спортивные игры			
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 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 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
Лыжная подготовка-12 часов			
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 подъёма “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
Лёгкая атлетика 10 часов			
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. Организующие команды и приёмы.</u> 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. Организующие команды и приёмы.</u> 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	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. Организующие команды и приёмы.</u> 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. Организующие команды и приёмы.</u> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
Подвижные игры – 6 часов.			

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
Итого 99 часов			

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока	
Легкая атлетика 12 часов			
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

		Осваивать 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. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать 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 вперёд 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	1Инструктаж по ТБ. Подбор, п11ереноска 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»	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>Организирующие 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>Организирующие 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
Подвижные игры – 6 часов.			
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
Итого 102 часа			

Тематическое планирование 3 класс

№ уро ка	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 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.	1

		Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать 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	Скользкий 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 скользящим шагом с палками.	Скоординировать работу рук и ног при движении скользящим 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.	Организуемые 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 вперёд 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 висе.	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 скользким шагом с палками.	Упражнения на совершенствование скользкого 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.