

ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»

Согласовано:
руководитель МО
учителей начальных классов
_____/Брисюк Е.А./
_____ 2023 г.

Утверждено:
директор ГОУ ЯО
«Петровская школа-интернат»
_____/Ратихина И.Н./
_____ 2023 г.

**Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего
образования обучающихся с ТНР
учебного курса «Физическая культура (адаптированная физическая культура)» для
1 дополнительного-4 классов**

Составил _____

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» разработана на основе примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уровне начального общего образования.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования, составляет 470 часов: три часа в неделю в 1 дополнительном-3 классах и 2 часа в неделю в 4 классе (1 класс - 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 68 часов).

Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе 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 ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
		Вариант 5.1	Вариант 5.2
		Предметные примерные планируемые результаты	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; 	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;

		<ul style="list-style-type: none"> - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. 	<ul style="list-style-type: none"> - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	<p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности – 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.

		<p>измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). 	
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и 	

	Акробатические комбинации.	одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.	
--	----------------------------	--	--

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря. проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений.</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
--	--	--	--

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости.</p>	<p>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится в шеренгу самостоятельно; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>	<p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения. Развитие координации.</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и</p>

	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений; - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия. 	<p>одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
--	--	--	---

Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики.	- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; - выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - воспроизводит имитационные движения;
	На материале легкой атлетики.	- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;	- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
	На материале лыжной подготовки.	- знает назначение спортивного инвентаря проговаривает;	- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает;
	На материале спортивных игр.	- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т.д.; - запоминает 3-5 слов в игровой деятельности; - восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.
---------------------------------	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность. 	
Плавание	<p>Обучение основным элементам плавания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - знает правила поведения на воде и следует им, проговаривает; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием; - выдерживает темп и ритм выполнения; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - выдерживает темп и ритм выполнения; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку;

		- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.	- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
Коррекционно-развивающие упражнения	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнения на коррекцию формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на коррекцию</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p>

	<p>профилактику плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.</p> <p>Упражнения на развитие точности и координации движений.</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.</p>	<p>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).</p>	<p>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).</p>
--	--	---	---

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
			Вариант 5.1	Вариант 5.2
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Вариант 5.1 Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале; - находят элементарную заданную информацию в сети Интернет; - с помощью педагога выполняют практические занятия	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - слушают рассказ педагога;

	<p>Из истории физической культуры.</p>	<p>Вариант 5.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Вариант 5.1 История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими</p>	<p>с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>
--	--	--	---	--

	<p>Физические упражнения.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей.</p>	<p>особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>		
<p>Способы физкультурной деятельности.</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>Вариант 5.1 Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития</p>	<p>-Участвуют в оставлении режима дня;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития</p>	

	<p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Вариант 5.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - организуют и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). 	<p>основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.
--	---	--	--	---

		<p>Вариант 5.1 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Вариант 5.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>		
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<p>Вариант 5.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Вариант 5.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку. 	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации.	<p>Вариант 5.1 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Вариант 5.1 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением 	

		<p>исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</p> <p>- совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т.д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- игра – имитация движений животных;</p>	
--	--	---	---	--

			- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).	
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p>Вариант 5.1 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 5.1 Например, из виса стоя, присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Вариант 5.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;</p> <p>- наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога;</p> <p>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом и проговариванием.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p>

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 5.1 Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 5.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов; - участвуют в подвижных играх с мячом. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнения в различном темпе. 	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
--	--	---	---	---

	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие гибкости.</p>	<p>Вариант 5.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 5.1 Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Развитие координации движений.</p>	<p>Вариант 5.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 5.1 Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);</p>		
--	---------------------------------------	--	--	--

		<p>жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.</p> <p>Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 5.2 Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук,</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Формирование осанки.</p>	<p>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.</p> <p>Вариант 5.1 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>		
--	-----------------------------	---	--	--

	<p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>Вариант 5.2 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.</p> <p>Вариант 5.1 Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных</p>		
--	---------------------------------------	--	--	--

		<p>мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Вариант 5.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов.</p> <p>Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать</p>		
--	--	---	--	--

		предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).		
Легкая атлетика	Ходьба. Беговые упражнения.	Вариант 5.1, 5.2 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. Вариант 5.1 С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Вариант 5.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля; - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.

	<p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Метание.</p>	<p>челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 5.1 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 5.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 5.1 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 5.2 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 5.1 Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 5.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p>- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
--	---	--	--	---

	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>Вариант 5.1 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 5.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>		
Общеразвивающие упражнения.		<p>Вариант 5.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному</p>

	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 5.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 5.2 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, с поворотами.</p> <p>Вариант 5.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,</p>	<p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- игровая деятельность.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>
--	---	--	---	---

	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 5.1 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных</p>	<p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>
--	--------------------------------------	--	--

		<p>ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Вариант 5.2 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,</p>		
--	--	---	--	--

		расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале легкой атлетики.</p>	<p>Вариант 5.1 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 5.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 5.1 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 5.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимают участие в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p>

	<p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>На материале спортивных игр.</p>	<p>Вариант 5.1 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 5.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 5.1 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 5.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол:</p> <p>Вариант 5.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 5.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча;</p>	<p>-выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>	<p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>
--	--	--	--	---

		<p>хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 5.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол:</p> <p>Вариант 5.1 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 5.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 5.1, 5.2 Подвижные игры разных народов.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Вариант 5.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>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».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>		
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>Вариант 5.1 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Вариант 5.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по необходимости - по образцу);</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p>

	<p>Развитие координации движений.</p>	<p>Вариант 5.1 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); 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; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 5.2 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; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p>	<p>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах;</p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p>	<p>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p>
	<p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 5.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в</p>		

		<p>чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Вариант 5.2</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально–волевое развитие. 	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.
Плавание	Обучение основным элементам плавания.	<p>Вариант 5.1 Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных

	<p>Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.</p>	<p>Вариант 5.2 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.</p> <p>Вариант 5.1 Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>Вариант 5.2 Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p>	<p>выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполнение дыхательных упражнений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). 	<p>пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).
--	---	---	---	--

<p>Коррекцио нно- развиваю- щие упраж- нения</p>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование</p>	<p>Вариант 5.1, 5.2 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).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима</p>
---	--	--	--	---

	<p>правильной осанки.</p>	<p>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; упражнения для укрепления мышц спины путем</p>	<p>видео или повторение по схеме тела и т.д.).</p>	<p>визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.
--	---------------------------	---	--	---

	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.</p>	<p>складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>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.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя,</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Упражнения на развитие точности и координации движений.</p>	<p>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; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>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.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--

		<p>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.</p> <p>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</p>		
--	--	--	--	--

		<p>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.).</p> <p>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.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в</p>		
--	--	---	--	--

		<p>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.</p>		
--	--	--	--	--

Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП НОО ТНР

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1	2	3	4
		доп.				
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики.	24	24	20	20	12
8	Легкая атлетика.	20	20	20	20	22

9	Лыжная подготовка.	22	22	20	20	14
10	Плавание.	-	-	12	12	2
11	Подвижные и спортивные игры.	33	33	30	30	18
		99	99	102	102	68
	Итого: 470 часов					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика балльной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые

задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

1 дополнительный класс 99 часов за год (3 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТ		27	
1	Урок 1. Т/Б. Строевые упр. Техника прыжка в длину. Развитие быстроты		
2	Урок 2. Строевые упр. Техника прыжка в длину. Бег 2-3 мин. Подвижные/и.		
3	Урок 3. С/у. ОРУ. Техника прыжка в длину. Бег 30 м. Подвижные игры.		
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 м.(У).Техника прыжка в длину. П/и. Бег 3-4 мин.		
5	Урок 5. Строевые команды. Челночный бег. Техника приземления. П/и		
6	Урок 6. ОРУ. Прыжок в длину (У). Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
7	Урок 7. ОРУ. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
8	Урок 8. Строевые упражнения. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
9	Урок 9. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
10	Урок 10. С/к. Челночный бег. Техника приземления. Бег 3-4 мин. П/и.		
11	Урок 11.. С/у. ОРУ. Челночный бег 3х10 м (У). Полоса препятствий. П/и.		
12	Урок 12. ОРУ с г/п. Прыжок в высоту. Равномерный бег 1 км (У).		
13	Урок 13. ОРУ с г/п. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. П/и.		
14	Урок 14. Стр. упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты		

15	Урок 15. Стр. упр. Метание мяча в цель (У). Прыжок в высоту с прямого разбега.		
16	Урок 16. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		
17	Урок 17. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. П/и.		
18	Урок 18. С/к. Ведение мяча на месте. Подтягивание (м и д). Эстафеты.		
19	Урок 19. ОРУ. Бег из разных исходных положений. Упр. с баскетбольными мячами. Подвижные игры.		
20	Урок 20. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча в парах. Прыжки через препятствия с ноги на ногу. Подвижные игры.		
21	Урок 21. Ведение мяча в шаге. Подтягивание на перекладине. Бег из разных исходных положений.		
22	Урок 22. Тесты по физической подготовке.		
23	Урок 23. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча в парах. Подвижные игры.		
24	Урок 24. ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча через сетку. Прыжки через длинную скакалку.		
25	Урок 25. ОРУ в движении. Развитие силы. Ведение мяча. Подвижные игры.		
26	Урок 26. ОРУ. Ловля и передача мяча. Подтягивание (У). Подвижные игры.		
27	Урок 27. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Прыжки с высоты. Подвижные игры.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика			

28	Урок 1.Т/Б. ОРУ. Учить группировке. Лазание по гим. стенке. П/и.		
29	Урок 2. С/у. ОРУ. Группировка. Лазание по гим. стенке. Эстафеты.		
30	Урок 3. С/у. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие ловкости.Подвижные игры		
31	Урок 4. ОРУ. Перекаты в группировке. Упр. в равновесии. Подвижные игры		
32	Урок 5. ОРУ, Перекаты в группировке. Лазание по гим. стенке. Прыжки.		
33	Урок 6. ОРУ с мячом. Упр. в равновесии. Лазание по канату. Прыжки.		
34	Урок 7. Упр. в равновесии. Лазание по канату. Перекаты в группировке. (У)		
35	Урок 8. ОРУ с мячом. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. П/и.		
36	Урок 9. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической скамейке. Подвижные игры.		
37	Урок 10. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки с высоты.		
38	Урок 11. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке вправо, влево.		
39	Урок 12. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Подвижные игры.		
40	Урок 13. Акробатические упражнения. Эстафеты.		
41	Урок 14. ОРУ, Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Подвижные игры.		
42	Урок 15. С/у. ОРУ. Учить висам, упорам. Упр. в равновесии. Эстафеты.		
43	Урок 16. С/у. Учить висам, упорам. Лазание по наклонной скамейке. П/и.		
44	Урок 17. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Упр. в равновесии. П/и.		

45	Урок 18. ОРУ. Кувырок вперёд. Опорный прыжок. Висы, упоры. П/и.		
46	Урок 19. ОРУ. Кувырок вперёд. Опорный прыжок. Эстафеты.		
47	Урок 20. ОРУ. Кувырок вперёд. Прыжок через козла. Подвижные игры.		
48	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке. Подвижные игры.		
3 ЧЕТВЕРТ		27	
Лыжная подготовка		18	
49	Урок 1. Т/Б. Надевание и переноска лыж. Передвижение на лыжах.		
50	Урок 2. Надевание лыж. Ступающий шаг. Развитие выносливости.		
51	Урок 3. Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием. П/и.		
52	Урок 4. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Р/п 700 м.		
53	Урок 5. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. П/и.		
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок. Подъём по склону «лесенкой». П/и.		
55	Урок 7. Повороты переступанием. Подъём по склону «лесенкой». Р/п 700 м.		
56	Урок 8. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с горы в высокой стойке. П/и.		
57	Урок 9. Техника подъёма и спуска со склона. Развитие выносливости 1 км.		
58	Урок 10. Скользящий шаг без палок. Эстафеты. Спуски с горы. Р/п 1 км.		
59	Урок 11. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Эстафеты.		

60	Урок 12. Повороты переступанием в движении. Подъём «ёлочкой». Спуски с горы в основной стойке.		
61	Урок 13. Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Подвижные игры.		
62	Урок 14. Скользящий шаг с палками. Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием в движении. Подвижные игры		
63	Урок 15. Подъём по склону ступающим шагом. Спуски с горы в основной стойке. Подвижные игры.		
34	Урок 16. Подъём по склону ступающим шагом. Повороты переступанием в движении. Подвижные игры		
65	Урок 17. Прохождение дистанции 1 км на время. Спуски с горы.		
66	Урок 18. Закрепление техники подъёма и спуска с палками. Эстафеты.		
67	Урок 19. Стр. упр. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами.		
68	Урок 20. ОРУ. Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижные игры.		
69	Урок 21. Стр. упр. Ловля и передачи мяча. Прыжки с высоты. Эстафеты.		
70	Урок 22. Стр. упр. лазание по гимнастической стенке. Ведение мяча в шаге. П/и.		
71	Урок 23. Лазание по канату. Ведение, броски мяча в кольцо. Эстафеты.		
72	Урок 24. Стр. упр. Ловля и передачи мяча. Бросок мяча в кольцо. П/и.		
73	Урок 25. ОРУ. Беговые упражнения. Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Развитие силы: подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		

74	Урок 26. Стр. упр. Прыжковые упражнения. Ведение мяча в ходьбе. Бросок мяча в стену и ловля его. Подвижные игры.		
75	Урок 27.ОРУ. Прыжковые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		24	
76	Урок 1. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча в цель. П/и		
77	Урок 2. С/к. Прыжок в высоту. Метание мяча. Развитие силы рук. П/и.		
78	Урок 3. ОРУ. Прыжок в высоту. Упр. с мячами для метания. Эстафеты.		
79	Урок 4. ОРУ. Метание и ловля малого мяча. Прыжки через скакалку. П/и.		
80	Урок 5. ОРУ на осанку. Прыжок в высоту. Упр. с мячами для метания. П/и.		
81	Урок 6. С/у. Полоса препятствий. Развитие силы рук. Эстафеты с мячом.		
82	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку.		
83	Урок 8. ОРУ, Бросок и ловля мяча через сетку. Отжимание в упоре лёжа.		
84	Урок 9. Бег из разных исходных положений. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.		
85	Урок 10. . Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры		
86	Урок 11. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подтягивание (М и Д). Подвижные/и.		
87	Урок 12. ОРУ. Челночный бег. Упр. в равновесии. Подтягивание (У). П/и.		
88	Урок 13. С/у. Челночный бег 3х10 м. (У). Метание мяча. Равном. бег 500 м.		

89	Урок 14. ОРУ. Прыжки через препятствия. Равномерный бег 500 м.		
90	Урок 15. С/у. Беговые упр. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты.		
91	Урок 16. С/у. Беговые упр. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты.		
92	Урок 17. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Развитие силы.		
93	Урок 18. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Полоса препятствий.		
94	Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м. Полоса препятствий. Равномерный бег 500 м.		
95	Урок 20. Строевые упражнения. Полоса препятствий. Эстафеты.		
96	Урок 21. ОРУ. Бег 30 м. (У). Бег с препятствиями. Подвижные игры.		
97	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Прыжки через препятствие. Бег 1 км. (У).		
98	Урок 23. Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры.		
99	Урок 24. Бег с препятствиями. Полоса препятствий. Эстафеты.		

1 класс. 99 часов за год (3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
----------	-----------------------	--------------------	-------------

п/ п			
1 ЧЕТВЕРТ		27	
1	Урок 1. Т/Б. Строевые упр. Техника прыжка в длину. Развитие быстроты		
2	Урок 2. Строевые упр. Техника прыжка в длину. Бег 2-3 мин. Подвижные/и.		
3	Урок 3. С/у. ОРУ. Техника прыжка в длину. Бег 30 м. Подвижные игры.		
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 м.(У).Техника прыжка в длину. П/и. Бег 3-4 мин.		
5	Урок 5. Строевые команды. Челночный бег. Техника приземления. П/и		
6	Урок 6. ОРУ. Прыжок в длину (У). Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
7	Урок 7. ОРУ. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
8	Урок 8. Строевые упражнения. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
9	Урок 9. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
10	Урок 10. С/к. Челночный бег. Техника приземления. Бег 3-4 мин. П/и.		
11	Урок 11.. С/у. ОРУ. Челночный бег 3x10 м (У). Полоса препятствий. П/и.		
12	Урок 12. ОРУ с г/п. Прыжок в высоту. Равномерный бег 1 км (У).		
13	Урок 13. ОРУ с г/п. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. П/и.		
14	Урок 14. Стр. упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты		
15	Урок 15. Стр. упр. Метание мяча в цель (У). Прыжок в высоту с прямого разбега.		

16	Урок 16. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		
17	Урок 17. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. П/и.		
18	Урок 18. С/к. Ведение мяча на месте. Подтягивание (м и д). Эстафеты.		
19	Урок 19. ОРУ. Бег из разных исходных положений. Упр. с баскетбольными мячами. Подвижные игры.		
20	Урок 20. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча в парах. Прыжки через препятствия с ноги на ногу. Подвижные игры.		
21	Урок 21. Ведение мяча в шаге. Подтягивание на перекладине. Бег из разных исходных положений.		
22	Урок 22. Тесты по физической подготовке.		
23	Урок 23. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча в парах. Подвижные игры.		
24	Урок 24. ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча через сетку. Прыжки через длинную скакалку.		
25	Урок 25. ОРУ в движении. Развитие силы. Ведение мяча. Подвижные игры.		
26	Урок 26. ОРУ. Ловля и передача мяча. Подтягивание (У). Подвижные игры.		
27	Урок 27. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Прыжки с высоты. Подвижные игры.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика			
28	Урок 1. Т/Б. ОРУ. Учить группировке. Лазание по гим. стенке. П/и.		
29	Урок 2. С/у. ОРУ. Группировка. Лазание по гим. стенке. Эстафеты.		

30	Урок 3. С/у. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие ловкости. Подвижные игры		
31	Урок 4. ОРУ. Перекаты в группировке. Упр. в равновесии. Подвижные игры		
32	Урок 5. ОРУ, Перекаты в группировке. Лазание по гим. стенке. Прыжки.		
33	Урок 6. ОРУ с мячом. Упр. в равновесии. Лазание по канату. Прыжки.		
34	Урок 7. Упр. в равновесии. Лазание по канату. Перекаты в группировке. (У)		
35	Урок 8. ОРУ с мячом. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. П/и.		
36	Урок 9. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической скамейке. Подвижные игры.		
37	Урок 10. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки с высоты.		
38	Урок 11. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке вправо, влево.		
39	Урок 12. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Подвижные игры.		
40	Урок 13. Акробатические упражнения. Эстафеты.		
41	Урок 14. ОРУ, Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Подвижные игры.		
42	Урок 15. С/у. ОРУ. Учить висам, упорам. Упр. в равновесии. Эстафеты.		
43	Урок 16. С/у. Учить висам, упорам. Лазание по наклонной скамейке. П/и.		
44	Урок 17. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Упр. в равновесии. П/и.		
45	Урок 18. ОРУ. Кувырок вперёд. Опорный прыжок. Висы, упоры. П/и.		
46	Урок 19. ОРУ. Кувырок вперёд. Опорный прыжок. Эстафеты.		
47	Урок 20. ОРУ. Кувырок вперёд. Прыжок через козла. Подвижные игры.		

48	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке. Подвижные игры.		
3 ЧЕТВЕРТ		27	
Лыжная подготовка		18	
49	Урок 1. Т/Б. Надевание и переноска лыж. Передвижение на лыжах.		
50	Урок 2. Надевание лыж. Ступающий шаг. Развитие выносливости.		
51	Урок 3. Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием. П/и.		
52	Урок 4. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Р/п 700 м.		
53	Урок 5. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. П/и.		
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок. Подъём по склону «лесенкой». П/и.		
55	Урок 7. Повороты переступанием. Подъём по склону «лесенкой». Р/п 700 м.		
56	Урок 8. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с горы в высокой стойке. П/и.		
57	Урок 9. Техника подъёма и спуска со склона. Развитие выносливости 1 км.		
58	Урок 10. Скользящий шаг без палок. Эстафеты. Спуски с горы. Р/п 1 км.		
59	Урок 11. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Эстафеты.		
60	Урок 12. Повороты переступанием в движении. Подъём «ёлочкой». Спуски с горы в основной стойке.		
61	Урок 13. Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Подвижные игры.		
62	Урок 14. Скользящий шаг с палками. Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием в движении. Подвижные игры		

63	Урок 15. Подъём по склону ступающим шагом. Спуски с горы в основной стойке. Подвижные игры.		
34	Урок 16.Подъём по склону ступающим шагом. Повороты переступанием в движении. Подвижные игры		
65	Урок 17.Прохождение дистанции 1 км на время. Спуски с горы.		
66	Урок 18. Закрепление техники подъёма и спуска с палками. Эстафеты.		
67	Урок 19. Стр. упр. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами.		
68	Урок 20.ОРУ. Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижные игры.		
69	Урок 21. Стр. упр. Ловля и передачи мяча. Прыжки с высоты. Эстафеты.		
70	Урок 22. Стр. упр. лазание по гимнастической стенке. Ведение мяча в шаге. П/и.		
71	Урок 23. Лазание по канату. Ведение, броски мяча в кольцо. Эстафеты.		
72	Урок 24. Стр. упр. Ловля и передачи мяча. Бросок мяча в кольцо. П/и.		
73	Урок 25.ОРУ. Беговые упражнения. Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Развитие силы: подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		
74	Урок 26. Стр. упр. Прыжковые упражнения. Ведение мяча в ходьбе. Бросок мяча в стену и ловля его. Подвижные игры.		
75	Урок 27.ОРУ. Прыжковые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		24	
76	Урок 1. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча в цель. П/и		

77	Урок 2. С/к. Прыжок в высоту. Метание мяча. Развитие силы рук. П/и.		
78	Урок 3. ОРУ. Прыжок в высоту. Упр. с мячами для метания. Эстафеты.		
79	Урок 4. ОРУ. Метание и ловля малого мяча. Прыжки через скакалку. П/и.		
80	Урок 5. ОРУ на осанку. Прыжок в высоту. Упр. с мячами для метания. П/и.		
81	Урок 6. С/у. Полоса препятствий. Развитие силы рук. Эстафеты с мячом.		
82	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку.		
83	Урок 8. ОРУ, Бросок и ловля мяча через сетку. Отжимание в упоре лёжа.		
84	Урок 9. Бег из разных исходных положений. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.		
85	Урок 10. . Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры		
86	Урок 11. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (М и Д). Подвижные/и.		
87	Урок 12. ОРУ. Челночный бег. Упр. в равновесии. Подтягивание (У). П/и.		
88	Урок 13. С/у. Челночный бег 3x10 м. (У). Метание мяча. Равном. бег 500 м.		
89	Урок 14. ОРУ. Прыжки через препятствия. Равномерный бег 500 м.		
90	Урок 15. С/у. Беговые упр. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты.		
91	Урок 16. С/у. Беговые упр. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты.		
92	Урок 17. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Развитие силы.		
93	Урок 18. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Полоса препятствий.		

94	Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м. Полоса препятствий. Равномерный бег 500 м.		
95	Урок 20. Строевые упражнения. Полоса препятствий. Эстафеты.		
96	Урок 21. ОРУ. Бег 30 м. (У). Бег с препятствиями. Подвижные игры.		
97	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Прыжки через препятствие. Бег 1 км. (У).		
98	Урок 23. Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры.		
99	Урок 24. Бег с препятствиями. Полоса препятствий. Эстафеты.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	33
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	7
1.2	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	7
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	6
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	6
1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	7

2	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	2
2.2	На освоение акробатических упражнений	5
2.3	На освоение висов и поров , развитие силовых способностей	3
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	4
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	2
2.6	На освоение навыков равновесия	3
2.7	На освоение танцевальных упражнений	1
2.8	На освоение строевых упражнений	1
3	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	5
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых и развитие выносливости	9
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	8
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Т.С. по плаванию.	8
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
4.1	На освоение техники лыжных ходов	10
4.2	На знания о физической культуре	3

4.3	На освоение техники спусков и подъёмов	8
-----	--	---

2 класс

102 часа за год (3 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТ		27	
1	Урок 1. Т/Б. ОРУ. Развитие быстроты. «Высокий старт».		
2	Урок 2. С/к. ОРУ на осанку. Бег с «высокого» старта. Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» Бег 30 м. Эстафеты.		
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 м (У). Учить технике приземления. Равномерный бег 500 м.		
5	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Учить технике приземления. Бег с преодолением препятствий.		
6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Равномерный бег.		
7	Урок 7. ОРУ в движении. Метание мяча. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Под. игры.		
8	Урок 8. ОРУ, Метание мяча на дальность. Бег 1000 м. (У). Игры.		
9	Урок 9. ОРУ. Метание мяча. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега (У). Эстафеты.		

10	Урок 10. . ОРУ. Метание мяча на дальность (У). Развитие силы. Бег с преодолением препятствий.		
11	Урок 11.ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Равномерный бег 4 мин.		
12	Урок 12. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.		
13	Урок 13. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. Игры.		
14	Урок 14. ОРУ. Челночный бег 3x10 м (У). Прыжки через скалку. Подвижные игры.		
15	Урок 15. С/у. Беговые упр. Метание мяча в цель (У). Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.		
16	Урок 16. ОРУ.С/у. Тесты по физической подготовке (У).. П/и.		
17	Урок 17. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Передача и ловля мяча. Прыжки. Эстафеты.		
18	Урок 18. ОРУ с мячом. Упр. с баскетбольными мячами. Прыжки через скакалку. Под. игры.		
19	Урок 19. ОРУ с мячом. Беговые упр. Ведение баскетбольного мяча на месте. Остановка прыжком. Эстафеты.		
20	Урок 20. ОРУ.С/у. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча. П/и.		
21	Урок 21. Беговые упр. Ведение мяча в шаге. Передача и ловля мяча. ОФП.		
22	Урок 22. ОРУ.С/у. Передача и ловля мяча. Подтягивание (У). Эстафеты.		
23	Урок 23. ОРУ на осанку. Передачи и ловля мяча. Прыжки через скакалку.		
24	Урок 24. Беговые упр. Ведение мяча в шаге. Челночный бег. Под. игры.		
25	Урок 25. ОРУ. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча в шаге (У). Пионербол.		

26	Урок 26. ОРУ.С/у. Бросок мяча в кольцо. Челночный бег. Пионербол.		
27	Урок 27. Беговые упр. Бросок мяча в кольцо. Полоса препятствий. П/и.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика		21	
28	Урок 1. Т/Б. ОРУ с мячом. Перекаты. Лазание по гим.стенке, скамейке. Эстафеты.		
29	Урок 2. ОРУ с гим. палкой. Учить кувырку вперёд в группировке. Лазание по гим. стенке. П/и.		
30	Урок 3. ОРУ с г/п. Кувырок вперёд. Лазание по гим. стенке. П/и.		
31	Урок 4. ОРУ с г/п. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Эстафеты.		
32	Урок 5. ОРУ с г/п. Кувырок вперёд (У). Стойка на лопатках. Прыжки.П/и.		
33	Урок 6. ОРУ с г/п. Стойка на лопатках. Лазание по канату. П/и.		
34	Урок 7. ОРУ. С/у. Стойка на лопатках. Лазание по канату. Прыжки с высоты.		
35	Урок 8. ОРУ. С/у (У). Стойка на лопатках. Перекаты боком. Прыжки с высоты.		
36	Урок 9. ОРУ на осанку. Стойка на лопатках (У). Перекат боком.П/и.		
37	Урок 10.Вольные упр. без предметов на 32 счёта. Кувырок назад. Лазание по канату. Эстафеты.		
38	Урок 11.Вольные упр. без предметов на 32 счёта. Кувырок назад. Лазание по канату. П/и.		
39	Урок 12.Вольные упр. без предметов на 32 счёта. Кувырок назад Прыжки.		
40	Урок 13.Вольные упр. без предметов на 32 счёта (У). Лазание по канату. Прыжки с высоты.		
41	Урок 14. ОРУ. Кувырок назад. 2 кувырка вперёд слитно. Лазание по канату (У). П/и.		

42	Урок 15. С/у. Тесты по физической подготовке (У). П/и.		
43	Урок 16. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		
44	Урок 17.ОРУ с обручем. Кувырок назад. Опорный прыжок через колла (вскок в сед на колени и соскок взмахом рук). Эстафеты.		
45	Урок 18. С/у. Кувырок назад. Опорный прыжок через козла . Эстафеты		
46	Урок 19. ОРУ. Опорный прыжок через козла (У). Подвижные игры		
47	Урок 20. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Эстафеты		
48	Урок 21. С/у. Висы и упоры. Акробатика. Под. игры.		
3 ЧЕТВЕРТ		30	
Лыжная подготовка		21	
49	Урок 1. Т/Б при занятиях по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Тесты по физической подготовке (У). П/и.		
50	Урок 2. . Переноска и надевание лыж. Имитационные упр. лыжных ходов. Подвижные игры.		
51	Урок 3. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Эстафеты (60 м.) Развитие выносливости 600 м.		
52	Урок 4. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. П/и.		
53	Урок 5. Повороты переступание на месте. Подвижные игры. Развитие выносливости 1 км.		
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок. Эстафеты (100 м.) Спуски с горы в основной стойке.		
55	Урок 7. Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в основной стойке. Подвижные игры.		

56	Урок 8. Повороты переступанием. Скользящий шаг. Эстафеты.		
57	Урок 9.Скользящий шаг. Повороты переступанием на склоне. Спуски с горы в низкой стойке. Развитие выносливости.		
58	Урок 10. Подъём по склону «лесенкой» Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в низкой стойке. П/и.		
59	Урок 11.Скользящий шаг (У).Повороты в движении. Подъём по склону «лесенкой, «ёлочкой». П/и.		
60	Урок 12. Скользящий шаг с палками. Подъём по склону «лесенкой» (У). Спуски с горы в низкой стойке. Подвижные игры.		
61	Урок 13. Подъём по склону «ёлочкой». Спуски с горы в низкой стойке. Эстафеты.		
62	Урок 14. Повороты переступанием в движении. Подъём по склону «ёлочкой». Равномерное передвижение		
63	Урок 15. Повороты переступанием в движении. Подъём по склону «ёлочкой». (У). Равномерное передвижение Подвижные игры.		
64	Урок 16. Повороты переступанием в движении. (У). Спуски с горы в разных стойках. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Подвижные игры.		
65	Урок 17. Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в разных стойках. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Эстафеты.		
66	Урок 18. Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в разных стойках (У). Эстафеты (50 м)		
67	Урок 19. Повороты переступанием в движении. Спуски с горы в разных стойках. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Подвижные игры.		
68	Урок 20. Прохождение дистанции 1 км. на результат. Подвижные игры.		

69	Урок 21. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Спуски с горы в разных стойках. Подвижные игры.		
70	Урок 22.ОРУ. Тесты по физической подготовке. Подвижные игры.		
71	Урок 23.ОРУ. Упр. с баскетбольными мячами. Прыжки через скакалку. П/и.		
72	Урок 24.ОРУ. Упр. с баскетбольными мячами. Лазание по канату. П/и.		
73	Урок 25. ОРУ. Строевые упр. Элементы баскетбола. Лазание по канату. Эстафеты.		
74	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бросок и ловля мяча. Прыжки через длинную скакалку. П/и.		
75	Урок 27.ОРУ. С/у. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в парах. Пионербол.		
76	Урок 28.ОРУ.Прыжковые упр. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в парах. Пионербол.		
77	Урок 29. ОРУ. С/у. Упр. с баскетбольными мячами. Лазание по канату П/и.		
78	Урок 30.ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Пионербол.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
79	Урок 1. ОРУ. С/у. Бросок и ловля мяча в парах. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		
80	Урок 2.ОРУ. Бросок и ловля мяча в парах. Челночный бег. Пионербол.		
81	Урок 3. ОРУ. Беговые упр. Развитие быстроты. Прыжки через длинную скакалку. Под. игры.		
82	Урок 4. ОРУ.С/у. Упр. с баскетбольными мячами. Бросок баскетбольного мяча из положения сидя (У).		
83	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Ведение мяча правой , левой рукой. Подтягивание. Пионербол.		

84	Урок 6. ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Лазание по канату. Эстафеты.		
85	Урок 7. ОРУ. Передачи мяча в парах. Челночный бег. Подвижные игры.		
86	Урок 8. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Прыжки через скакалку. Пионербол.		
87	Урок 9. ОРУ. С/у. Бросок и ловля мяча через сетку. Подтягивание (У). П/и.		
88	Урок 10. ОРУ. С/у. Бросок и ловля мяча через сетку. Лазание по гим. стенке. Прыжки.		
89	Урок 11 ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Отжимание (У). Пионербол.		
90	Урок 12. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.		
91	Урок 13. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Равномерный бег 500 м.		
92	Урок 14. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.		
93	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча в цель. Развитие выносливости.		
94	Урок 16. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. П/и		
95	Урок 17. ОРУ. Прыжок в высоту (У). Метание мяча на дальность. П/и.		
96	Урок 18. ОРУ. Метание мяча в цель (У). Полоса препятствий. Эстафеты.		
97	Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Развитие быстроты: 3x20 м. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.		
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м (У). Прыжок в длину с разбега. П/и.		
99	Урок 21. ОРУ. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег 800 м.		

100	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Прыжок в длину с разбега . Бег 1000 м (У).		
101	Урок 23. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность (У). Полоса препятствий. Подвижные игры.		
102	Урок 24.ОРУ. Беговые упр. Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий. Подвижные игры. Интегрированный зачет.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	21
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	5
1.2	НА закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	4
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	3
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	4

1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	5
2	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	2
2.2	На освоение акробатических упражнений	5
2.3	На освоение висов и поров , развитие силовых способностей	3
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	4
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	2
2.6	На освоение навыков равновесия	3
2.7	На освоение танцевальных упражнений	1
2.8	На освоение строевых упражнений	1
3	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	5
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых и развитие выносливости	9
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	8
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Т. С. По плаванию.	8
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
4.1	На освоение техники лыжных ходов	10

4.2	На знания о физической культуре	3
4.3	На освоение техники спусков и подъёмов	8
5	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12
5.1	На овладение элементарными умениями в бросках и ловле, мяча	5
5.2	На овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча	7

3 класс

102 часа за год (3 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТ		27	
Легкая атлетика		15	
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. ОРУ. «Высокий старт». П/и.		
2	Урок 2. ОРУ. «Высокий старт». Бег 30 м. Метание мяча. Эстафеты		
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» (У). Бег 30 м. Равномерный бег 500 м.		
4	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м. (У). Метание мяча. Подвижные игры.		
5	Урок 5.ОРУ. Беговые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Бег 800 м.		

6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упр. Беговые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.		
7	Урок 7. ОРУ. Прыжковые упр. Беговые упр. Метание мяча (У). Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		
8	Урок 8. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		
9	Урок 9. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега (У). Метание мяча в цель. Подвижные игры.		
10	Урок 10. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Челночный бег. Равномерный бег 4-5 мин.		
11	Урок 11. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Полоса препятствий. Эстафеты.		
12	Урок 12. ОРУ. Беговые упр. Бег 1000 м (У). Подвижные игры.		
13	Урок 13. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Челночный бег 3x10 м (У). Подвижные игры.		
14	Урок 14. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель (У). Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег.		
15	Урок 15. ОРУ. Прыжковые упр. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку. П/и.		
Спортивные игры		12	
16	Урок 16. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		
17	Урок 17. ОРУ. Остановка в 2 шага без мяча. Ведение мяча в движении. П/и.		
18	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Остановка в 2 шага без мяча. Ведение мяча в движении. П/и.		
19	Урок 19. ОРУ с мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		

20	Урок 20. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Остановка в 2 шага без мяча. Подтягивание (У). Подвижные игры.		
21	Урок 21. ОРУ. Строевые упр. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Подвижные игры.		
22	Урок 22. ОРУ. Жонглирование мячом. Передачи мяча в парах. Челночный бег.		
23	Урок 23. ОРУ. Строевые упр. Ведение мяча шагом, бегом. Остановка в 2 шага. Подвижные игры.		
24	Урок 24. ОРУ. Беговые упр. Ведение мяча шагом, бегом. Остановка в 2 шага (У). Равномерный бег 3 мин.		
25	Урок 25. ОРУ. Ведение мяча в шаге (У). Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.		
26	Урок 26. ОРУ. Жонглирование мячом. Бросок мяча в кольцо. Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
27	Урок 27. ОРУ. Беговые упр. Жонглирование мячом. Бросок мяча в кольцо. Полоса препятствий.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика		21	
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Строевые упр. ОРУ. Кувырок вперёд в группировке. Подвижные игры.		
29	Урок 2. ОРУ на осанку. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Прыжки с высоты.		
30	Урок 3. ОРУ на осанку. Два кувырка вперёд слитно. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.		
31	Урок 4. ОРУ с гим. палкой. Два кувырка вперёд слитно (У). Прыжки через скакалку. Эстафеты.		
32	Урок 5. ОРУ с гим. палкой. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Подвижные игры.		

33	Урок 6. Строевые упр. ОРУ. Стойка на лопатках (У). Лазание по канату. П/и		
34	Урок 7. Строевые упр. ОРУ. Кувырок назад в группировке. «Мост» из положения лёжа (У). Прыжки с высоты.		
35	Урок 8. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Прыжки с высоты. Подвижные игры.		
36	Урок 9. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Прыжки с высоты (У). Подвижные игры.		
37	Урок 10. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Подвижные игры.		
38	Урок 11. Вольные упр. на 32 счёта под музыку. Прыжки через скакалку за 1 мин (У). Подвижные игры.		
39	Урок 12. Вольные упр. на 32 счёта под музыку. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Эстафеты.		
40	Урок 13. Вольные упр. на 32 счёта под музыку (У). Комбинация по акробатике. Развитие силовых способностей.		
41	Урок 14 ОРУ. Лазание по канату (У). Упражнения в равновесии. Подвижные игры.		
42	Урок 15. ОРУ с обручем. Кувырок назад в группировке (У). Упражнения в равновесии. Подвижные игры.		
43	Урок 16. ОРУ с обручем. Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через козла. Равномерный бег 4 мин.		
44	Урок 17. Строевые упр. ОРУ. Комбинация по акробатике (У). Упражнение в равновесии. Опорный прыжок через козла.		
45	Урок 18. Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		
46	Урок 19. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнение в равновесии. Эстафеты.		

47	Урок 20. ОРУ. Опорный прыжок через козла (У). Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
48	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Подвижные игры.		
3 ЧЕТВЕРТ		30	
Лыжная подготовка		21	
49	Урок 1.Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты.		
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Челночный бег. Пионербол.		
51	Урок 3. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры.		
52	Урок 4. Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг без палок. Спуски с горы.		
53	Урок 5. Скользящий шаг с палками и без палок. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Равномерное передвижение 1-1,5 км.		
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок (У). Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Повороты переступанием в движении. Эстафеты.		
55	Урок 7. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» (У). Подвижные игры.		
56	Урок 8. Повороты переступанием на склоне. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости.		
57	Урок 9. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием (У), Спуски с горы.		
58	Урок 10. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры.		
59	Урок 11. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» (У). Спуски с горы.		
60	Урок 12. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.		

61	Урок 13.Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы в различных стойках. Равномерное передвижение 10 мин.		
62	Урок 14. Одновременный двухшажный ход (У). Подъём в гору изученными способами. Подвижные игры.		
63	Урок 15. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		
64	Урок 16. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на спуске. Развитие быстроты 3x80 м.		
65	Урок 17.Развитие выносливости 1,5-2 км. Подвижные игры.		
66	Урок 18. Одновременный бесшажный ход. Спуски с горы в различных стойках. Эстафеты.		
67	Урок 19. Лыжная гонка на 1 км.(м и д) (У).		
68	Урок 20. Спуски с горы в различных стойках. Повороты переступанием на спуске.		
69	Урок 21.Контрольная работа по теме лыжная подготовка (У).		
Спортивные игры		9	
70	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		
71	Урок 23. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		
72	Урок 24. Строевые упр. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча. Остановка в 2 шага. Подвижные игры.		
73	Урок 25. Строевые упр. ОРУ. Беговые упр. Передачи мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты.		
74	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Лазание по канату. Пионербол.		
75	Урок 27. ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Прыжки через скакалку. Пионербол.		

76	Урок 28. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		
77	Урок 29. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.		
78	Урок 30. ОРУ. Беговые упр. Комбинация из разученных элементов (У). Пионербол.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Спортивные игры		12	
79	Урок 1. Строевые упр. ОРУ. Бросок и ловля мяча. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.		
80	Урок 2. ОРУ. Прыжковые упр. Ведение мяча правой, левой рукой. Подтягивание. Пионербол		
81	Урок 3.ОРУ на осанку. Передача и ловля мяча. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.		
82	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Бросок баскетбольного мяча сидя двумя руками (У). Передачи мяча в парах. Пионербол.		
83	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Силовые упражнения с набивными мячами. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.		
84	Урок 6. ОРУ. Силовые упражнения с набивными мячами. Бросок в кольцо. Равномерный бег 3 мин.		
85	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег. Подвижные игры.		
86	Урок 8. ОРУ. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег 3x10 м (У). Подвижные игры.		
87	Урок 9. ОРУ. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Прыжок в высоту с разбега. Пионербол.		

88	Урок 10. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание (У). Пионербол.		
89	Урок 11. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в цель. Бег из разных исходных положений.		
90	Урок 12. ОРУ. Метание мяча в цель (У). Прыжки через скакалку. Эстафеты.		
Лёгкая атлетика		15	
91	Урок 13. ОРУ. Прыжковые упр. «Высокий старт». Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.		
92	Урок 14. ОРУ. Прыжковые упр. «Высокий старт». Прыжок в высоту с разбега (У). Равномерный бег 3-4 мин.		
93	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Развитие быстроты 3х15 м. Прыжок в длину с разбега.		
94	Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.		
95	Урок 17. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Полоса препятствий. Подвижные игры.		
96	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.		
97	Урок 19. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30 м (У). Метание мяча на дальность. Полоса препятствий.		
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
99	Урок 21. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. учет. Равномерный бег 1км.		
100	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность (У). Эстафеты (150 м).		
101	Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Полоса препятствий. Подвижные игры. Равномерный бег 5-6 мин.		
102	Урок 24 ОРУ. Беговые упр. Бег 1000м. Полоса препятствий. Развитие быстроты. Интегрированный зачет.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	21
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	5
1.2	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	4
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	4
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	4
1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	4
2	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	2
2.2	На освоение акробатических упражнений	5

2.3	На освоение висов и поров , развитие силовых способностей	3
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	4
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	2
2.6	На освоение навыков равновесия	3
2.7	На освоение танцевальных упражнений	1
2.8	На освоение строевых упражнений	1
3	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	5
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых и развитие выносливости	9
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	8
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	8
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
4.1	На освоение техники лыжных ходов	10
4.2	На знания о физической культуре	3
4.3	На освоение техники спусков и подъёмов	8
5	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12
5.1	На закрепление навыков в ловле и передачах мяча.	6
5.2	На закрепление навыков бросках и ведении мяча.	6

4 класс

68 часов за год (2 часа в неделю)

Поурочное планирование. 4 класс

1 четверть. Л/атлетика – 12ч. Подвижные игры – 6ч.

№ п/п	Тема урока	Вид контроля	Дата проведен.
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	вводный	
2	Бег на 30-60м. Техника быстрого бега	текущий	
3	Эстафетный бег. Элементы игры в футбол.	текущий	
4	Бег 200-400 м. П/игра «Третий лишний»	текущий	
5	Бег на 60м. Метания малого мяча. П/игра «Вороны и воробьи»	текущий	
6	Метания малого мяча. Бег по пересеченной местности до 1000м	текущий	
7	Прыжок в длину с разбега. Техника разбега	текущий	
8	Прыжок в длину с разбега. Техника отталкивания	текущий	
9	Бег 600м. Эстафетный бег	итоговый	
10	Метания малого мяча на результат. П/игра «кто точнее»	текущий	

11	Прыжок в длину с разбега на результат	текущий	
12	Бег 600м на время. Элементы футбола	итоговый	
13	Баскетбол. Ведение, передача, бросок в кольцо	текущий	
14	Баскетбол. Ведение левой и правой	текущий	
15	Баскетбол. Передача мяча одной рукой	текущий	
16	Передача мяча в движении	текущий	
17	Элементы игры в баскетбол. П/игра «Мяч ловцу»	текущий	
18	Эстафеты . П/игра «Мяч ловцу»	итоговый	
4 класс 2 четверть. Гимнастика 12 часов. Плавание 2 часа.			
1(19)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Виды гимнастических упражнений	вводный	
2(20)	Акробатические упражнения. Подтягивания в висе	текущий	
3(21)	Акробатические упражнения. Прыжки на скакалке	текущий	
4(22)	Акробатические упражнения. Поднимания туловища из положения лежа (пресс)	текущий	
5(23)	Висы и упоры. Упражнения в равновесии	текущий	
6(24)	Висы и упоры. Лазания и перелезания	текущий	
7(25)	Лазания и перелезания с использованием гимнастической лавки	текущий	
8(26)	Опорный прыжок. Лазания и перелезания с использованием гимнастической стенки	итоговый	

9(27)	Опорный прыжок. Подтягивания в висе. Упражнения в равновесии	текущий	
10(28)	Опорный прыжок. Прыжки на скакалке	текущий	
11(29)	Опорный прыжок. Вскок (с места) в упор, соскок прогнувшись.	текущий	
12(30)	Упражнения в равновесии	текущий	
13(31)	Плавание. Стили плавания	текущий	
14(32)	Плавание. Имитация стилей. Подвижные игры «Белые медведи»	итоговый	
4 класс 3 четверть. Лыжная подготовка 14. Спорт. игры -6 часов.			
1(33)	Техника безопасности и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой	текущий	
2(34)	Скользящий шаг с палками и без лыжных палок	текущий	
3(35)	Скользящий шаг, спуск под уклон в основной и низкой стойке	текущий	
4(36)	Скользящий шаг, спуск под уклон в основной и низкой стойке	текущий	
5(37)	Подъем лесенкой. Спуск под уклон в основной и низкой стойке	общий	
6(38)	Попеременный двушажный ход. Подъем елочкой.	текущий	
7(39)	Прохождение 1000м дистанции на время	текущий	
8(40)	Попеременный двушажный ход. Подъем елочкой	текущий	

7(57)	Баскетбол. Взаимодействие в парах	текущий	
8(58)	Баскетбол. Двусторонняя игра	итоговый	
9(59)	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м	текущий	25.04
10(60)	Прыжок в высоту с разбега	итоговый	25.04
11(61)	Равномерный бег. П/игра «Казачьи разбойники»	текущий	
12(62)	Бег 60м. Метания малого мяча. П/игра «Кто дальше?»	текущий	
13(63)	Метания малого мяча. Эстафета 6х200м	текущий	
14(64)	Бег эстафетный. Прыжок в длину с разбега.	оценка	
15(65)	Прыжок в длину с разбега на результат	текущий	
16(66)	Бег 1000м на время. П/игра «Разведчики»	текущий	
17(67)	П/игра «Третий лишний», «Белки-собачки»	итоговый	
18(68)	Подведение итогов года. Любимые подвижные игры на выбор. Интегрированный зачет.	текущий	

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью, этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного слухового анализаторов при их выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям ЧСС;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	130	125
	Подтягивание в висе лёжа, кол-во раз.	5	4
К выносливости	Кроссовый бег 1 км.	Без учёта времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с.	11,00	11,5