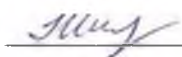


Государственное общеобразовательное учреждение Тульской
области

«Донская школа № 1»

Принято

На заседании школьного методического
объединения учителей начальных
классов Протокол №1 от 28.08.2023
Руководитель ШМО



Н.Н. Исаенко

Согласовано
Директор ГОУ ТО
«Донская школа №1»

Г.А. Ларин

Приказ № от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

но предмету «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Адаптированной основной общеобразовательной

программы начального общего образования обучающихся с умственной
отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) Вариант 1.

2023-2024 учебный год

Срок реализации программы - 4 года

Программу составили:

Пентус Ю.И.	-учитель начальных классов
Исаенко Н.П.	-учитель начальных классов
Лушина Л.И.	-учитель начальных классов
Асеева Н.А.	-учитель начальных классов

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета ...
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
7. Учебно - методическое и материально - технического обеспечение образовательного процесса
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1.

Данная образовательная программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта (далее - Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015г. № 29 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; (с изменениями и дополнениями)
- Нормативно-методической документации Министерства образования и науки РФ и других нормативно-правовых актов в области образования;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования на основе ФГОС для детей с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения);
- Положения о порядке разработки программ учебных предметов, курсов ГОУ ТО «Донская школа № 1»
- Устава ГОУ ТО «Донская школа № 1»

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

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в

процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности:
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здоровую и безопасную образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре:
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе

проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре». «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка». «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Темы из раздела «Знания о физической культуре» будут распределены в течение всего учебного года.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура» Федерального компонента учебного плана. Согласно действующему учебному плану школы программа для 1 класса предусматривает обучение предмета «Физическая культура» в объеме 99 часов (3 часа в неделю). 2-4 классы 102 часа (3 часа в неделю)

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем. принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых

мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов (Физической культуры);
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах

- двигательной активности и их применение в практической деятельности:
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
 - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
 - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе направлено на формирование следующих базовых учебных действий.

Личностные УД:

-включаться в работу' к выполнению заданий на занятиях, не метать, при выполнении различных движений, одноклассникам, принимать участие в творческой жизни коллектива.

Регулятивные УД:

-готовиться к занятиям, находить свое место в строю, организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;

Предметные УД:

-ходить свободным шагом, держать дистанцию, выполнять игровые движения, выполнять движения после показа и по словесной инструкции учителя, начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

Коммуникативные УД:

-уметь работать в коллективе, в группе, принимать активное участие в обсуждении темы занятий, обращаться за помощью и принимать ее. слушать и правильно выполнять инструкцию учителя, доброжелательно относиться к сверстникам во время выполнения движений, адекватно реагировать на замечание учителя и одноклассников во время шрововых занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышцы ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими паками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие: лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега: ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для релаксации в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и

ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и г. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бег а и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой с гон. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра с захлестыванием голени назад- семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту⁷ с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.

Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на лыжах; перенос тяжести с одной ноги на другую.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во

время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. *Подвижные игры*'.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 К.1ЯСС

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	ТБ на занятиях легкой атлетикой	1ч	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей
2	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	1ч	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.
3	Бег 30 м	1ч	Бег на скорость. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных способностей.
4	Бег на скорость Бег 60 м	1ч	Бег на скорость. Понятие бег на скорость Развитие скоростных способностей
5	Бег на результат	1ч	Бег на результат (30м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»
6	Прыжки в длину и высоту	1ч	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.
7	Прыжок в длину с места	1ч	Прыжок в длину с места на результат Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Название прыжкового инвентаря

8	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1ч	Прыжок в длину с разбега. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра «Шишки, желуди, орехи»
9	Метательные снаряды	1ч.	Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег на результат
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	1ч	Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании
11	Бросок набивного мяча	1ч	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение
12	ГБ во время занятий играми	1ч	ГБ во время занятий играми. Значение подвижных игр для здоровья человека Значение подвижных игр для здоровья человека
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1ч	выполнять прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед
14	Веление мяча на месте с высоким отскоком	1ч	Веление мяча на месте с высоким отскоком
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1ч	прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая ГБ
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1ч	познакомить с физкультурной деятельностью древних народов

17	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1 ч.	выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1 ч.	учить выполнять л/а упражнения, командные действия во время шры
19	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	1 ч.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
20	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты	1 ч.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте
21	Ловля и передача мяча в кругу	1 ч.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты
22	Ловля и передача мяча в квадрате	1 ч.	Ловля и передача мяча в кругу'
23	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1 ч.	Ловля и передача мяча в квадрате
24	Игра в мини-баскетбол и ее правила	2 ч.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди
25	ТБ во время занятий гимнастикой	1 ч.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ
26	Кувырки вперед-назад	1 ч.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках
27	Стойка на лопатках	1 ч.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках
28	Мост. Кувырок назад и пережат	1 ч.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках
29	Мост из положения лежа на спине	1 ч.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках
30	Хкробати чес кая комбинация	1 ч.	Выполнение команд «Становись!». «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Выполнение акробатической комбинации
31	Акробатическая комбинация	1 ч.	Контроль в выполнении акробатической комбинации

32	ОРУ с гимнастической палкой	1 ч.	Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн. Палкой. Подвижная Нiра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей
33	Висы	1 ч.	Построение в две шеренги. Вис завссом. ОРУ с гимн. Палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей
34	ОРУ с обручами	1 ч.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивание в виси. Иiра «Не ошибись». Развитие силовых качеств
35	Эстафеты	1 ч.	На гимнастической стiнкс вис прогнувшись, поднимание ног в виси, подтягивание в виси. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств
36	ОРУ с мячами	1 ч.	Построение в две шеренги. Вис на гимнастической стiнкс. Подтягивания в виси. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способности
37	Висы на гимнастической стенке	1 ч.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два крута. Вис стоя и лежа. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей
38	Передавание и переползание	1 ч.	Передвижение но диагонали, противоходом. «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
39	Лазание по канату в три приема	1 ч.	Передвижение но диагонали, противоходом. «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
40	Совершенствование лазания по канату в зри приема	1 ч.	Передвижение но диагонали, противоходом. «змейкой». ОРУ. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств
41	Прыжок на горку матов	1 ч.	Опорный прыжок на горку магов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростносиловых качеств.
42	Опорный прыжок на горку матов с разбега	1 ч.	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

			И1-ра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
43	Закрепление опорного прыжка на горку магов	1 ч.	Опорный прыжок на горку магов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
44	Опорный прыжок	1 ч.	Опорный прыжок через козла способом вскок в упор присев - соскок прогнувшись, развитие прыгучести
45	Опорный прыжок в упор на колени	1 ч.	Опорный прыжок через козла способом вскок в упор присев - соскок прогнувшись. Упражнения на расслабление мышцы и их значение
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1 ч.	Полоса препятствий, созданная на основе изученного материала по гимнастике
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий на время	1 ч.	Преодоление гимнастической полосы препятствий, используя основные физические качества на время
48	Правила ТБ во время занятий лыжной подготовкой	1 ч.	Правила повеления на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку' рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Основные требования одежде и обуви во время занятий лыжами
49	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья	1 ч.	Как занятия лыжной подготовкой влияют на наш организм? Как можно закаливаться с помощью занятий лыжами?
50	Скользкий шаг без палок. Обморожения	1 ч.	Передвижение скользящим шагом без палок, скольжение на одной лыже 1,5-3 м, понятие обморожения. Что делать при обморожении
51	Скользкий шаг с палками	1 ч.	Передвижение скользящим шагом с палками, ступающим шагом по целине, нау' шться координировать движения рук и ног
52	Техника передвижения на лыжах	1 ч.	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте

			переступанием вокруг пяток лыж
53	Упражнение торможения на лыжах	1 ч.	Ступающий шаг: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж. поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок
54	Учет навыков спуска со склона	1 ч.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Нѳра «Кто быстрее»
55	Преодоление дистанции 1.5 км	1 ч.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже
56	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	1 ч.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже
57	Поперечный двухшажный ход	1 ч.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок: передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Дѳз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
58	Попеременный двухшажный ход с палками	1 ч.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить. Подѳем ступающим шагом, спуск в основной стойке
59	Попеременный двухшажный шаг с палками	1 ч.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подѳем ступающим шагом, спуск в основной стойке.
60	Одновременный двухшажный ход с палками	1 ч.	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе
61	Преодоление дистанции 1.5 км с учетом времени	1 ч.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом

			длительное скольжение на одной лыже
62	Передвижение лыжными ходами	1 ч.	Спуск в основной стойке на оценку'. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками
63	1 Передвижение лыжными ходами	1 ч.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.
64	Техника подъема «лесенкой»	1 ч.	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра - эстафета «Кто самый быстрый?».
65	Техника подъема «полуелочкой»	1 ч.	Преодоление подъема «полуелочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д'з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
66	Техника передвижения на лыжах	1 ч.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног, передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой»
67	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1 ч.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок
68	Передвижение на лыжах по глубокому снегу	1 ч.	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне. Д'з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
69	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1 ч.	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень»
70	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1 ч.	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке

71	Подвижные игры на снегу 1	1 ч.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе
72	Соревнования на дистанции 1 км	1 ч.	Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 1000 м
73	Эстафеты с надеванием и снятием лыж	1 ч.	Эстафета на лыжах
74	Эстафета на лыжах	1 ч.	Эстафета на лыжах
75	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	1 ч.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками: с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже
76	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью	1 ч.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками: с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.
77	11 ранила ГЪ во время занятий лыжной подготовкой	1 ч.	1 правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренту с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Основные требования одежде и обуви во время занятий лыжами
78	Верхняя передача мяча над собой	1 ч.	координацию посредством подвижных итр
79	Нижняя передача мяча над собой	1 ч.	правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий
80-81	Учебная игра в пионербол	2 ч.	Деление на команды. Повторение основных правил игры в пионербол Игра в пионербол по упрощенным правилам
82-83	Учебная игра минигандбол	2 ч.	Учебная игра в мини-гандбол (2 команды Д и 2 команды М). Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в игровой ситуации
84	Игра в пионербол	1 ч.	Деление на команды. Повторение основных правил игры в пионербол Нира в пионербол

			по упрощенным правилам
85	Верхняя передача мяча в парах	1 ч.	выполнять организующие строевые команды и приемы - размыкание в теренге на вытянутые руки и смыкание обратно
86	Нижняя передача мяча в парах	1 ч.	правильной постановке руки при метании мяча
87	Командная игра в пионербол	1 ч.	Деление на команды. Повторение основных правил игры в пионербол Игра в пионербол по упрощенным правилам
88 89	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	2 ч.	быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течении десяти секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут
90	Игра мини-гандбол	1 ч.	Учебная игра в мини-гандбол (2 команды Д и 2 команды М). Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в игровой ситуации.
91	Передачи мяча через сетку	1 ч.	передавать эстафету с предметом
92	Передачи мяча в парах через сетку	1 ч.	правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании
93	ГБ на занятиях по легкой атлетике	1 ч.	Инструктаж по ГБ. Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ.
94	Бег на скорость	1 ч.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бс1 с максимальной скоростью (60м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.
95	Бег на скорое ть(60 м)	1 ч.	Бег на скорость!60 м)
96	Бег на результат (30.м, 60 м)	1 ч.	Бег на результат (30. 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод»
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1 ч	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.
98	Тройной прыжок с места	1 ч	1 прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развито

			скоростно-силовых качеств
99	Прыжок в высоту с прямого разбега	1 ч	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств
100	Бросок теннисного мяча на дальность	1 ч	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств
101	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1 ч	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств.
102	Бросок мяча в горизонтальную цель	1 ч	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

2 класс

№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроке	1ч	Научиться выполнять действия по образцу, построение поведения в спортивном зале; выполнять простейшие к
2	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	1ч	Научиться выполнять действия по образцу, построение «Смирно!», «Равняйся!»
3	Освоение строевых упражнений	1ч	Научиться выполнять организующие строевые команды
4	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся	1ч	Научиться выполнять легкоатлетические упражнения (и физического развития (рост, массу тела), освоить технику на месте

5	Бег с изменением направления	1ч	Научиться своевременно, изменять направление бега, н
6	Прыжки на одной и двух ногах	1ч	Научиться выполнять ле» коаглетичесские упражнения (i пальцами ног и приземляться, смягчая прыгжок
7	Высокий старт 30 м. тестирование	1ч	Научиться максимально ускоряться на дистанции в 30 »
8	Оценка уровня физической подо отовленности	1ч	Научиться харакгеризировать роль и значение уроков < упражнения по образцу учителя и показу лучших учени
9	Развитие общей выносливости	1ч.	Научиться: выполнять легко атлетические упражнения корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыхание
10	Равномерный бег до 4-х минут	1ч	Научиться равномерно бежать по длинной дистанции
11	Подвижные игры	1ч	Научиться выполнять упражнения на внимание, игровь функциональной направленности
12	Основы знаний о физической культуре	1ч	Научиться: раскрывать на примерах положительное влг развитие; бережно относиться к своему здоровью и здо
13	Челночный бег 3x10 м. тестирование	1ч	Научиться челночному' бегу', координировать свои двил
14	Организационные приемы и навыки прыжков	1ч	Научиться: выполнять л/а упражнения; технически праі
15	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты	1ч	Научиться: выполнять л/а упражнения; правильно прин приземления
16	Физкультурная деятельность древних народов	1ч	Научиться: выделять и переносить информацию на сов понятия «физическая подготовка», характеризовать осн
17	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1 ч.	Научиться понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
i 18	Строевые упражнения	1 ч.	1 Научить выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые команды и приемы
19	Различные виды ходьбы	1 ”	Научиться выполнять действия по образцу.

			соблюдая правила техники безопасности
20	Упражнения с большими и малыми мячами	1 ч.	Научиться выполнять упражнениям с большими и малыми мячами
21	Лазание и переползание	1 ч.	Научиться выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений
22	Лазание по гимнастической лестнице и скамейке	1 ч.	Научиться выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений
23	Упражнения с гимнастическими палками	1 ч.	Научиться упражнениям с гимнастической палкой
24	Положения в гимнастике	1 ч.	Научиться выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты: соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
25	Группировка, перекаты, упор присев	1 ч.	Научиться выполнять перекаты в группировке и возвращаться в исходное положение, организовать и проводить подвижные игры
26	Стойка на лопатках согнутыми ногами	1 ч.	Научить принимать положение стойки на лопатках
27	Стойка на лопатках с поддержкой	1 ч.	Научиться выполнять стойка на лопатках, обучиться помощи, подстраховки партнера при выполнении данного упражнения
28	«Мост» из положения лежа на спине с поддержкой	1 ч.	Научиться выполнять «мост» из положения лёжа на спине, подстраховывать друг друга
29	Стойка на лопатках	1 ч.	Научиться выполнять стойка на лопатках, обучиться помощи, подстраховки партнера при выполнении данного упражнения
30	«Мост» из положения, лежа на спине	1 ч.	Научиться выполнять «мост» из положения лёжа на спине, подстраховывать друг друга
31	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1 ч.	Научиться правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса: характеризовать роль и значение уроков ФК для укрепления здоровья

32	Развитие гибкости	1 ч	Научиться правильно выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, раскрывать на примерах
33	Равновесие и строевые упражнения	1 ч.	Научиться выполнять упражнения и команды по строевой подготовке, оценивать величину нагрузок по частоте пульса
34	Акробатическая комбинация	1 ч.	Научиться слитно выполнять несколько взаимосвязанных гимнастических упражнений
35	Акробатическая комбинация	1 ч.	Научиться как можно ближе к идеальному выполнять акробатическую комбинацию
36	Акробатическая комбинация	1 ч.	Научиться слитно выполнять несколько взаимосвязанных гимнастических упражнений
37	Обучение висам	1 ч.	Научиться правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков ФК для укрепления здоровья
38	Наклоны вперед-назад, выполнение полушагата	1 ч.	Научиться правильно выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, раскрывать на примерах
39-40	Игры с элементами ползания и переползания	2 ч.	Научиться упражнениям на развитие ловкости и координации
41	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1 ч.	Научиться выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомиться с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря
42	Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	1 ч.	Научиться ходьбе на лыжах. Познакомиться с историей зарождения лыжного спорта
43	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1 ч.	Научиться: надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе

44	Учимся надевать лыжный инвентарь. Температурный режим	1 ч.	Научиться определять и узнавать температурный режим, и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой
45	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	1 ч.	Научиться: строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
46	Повороты переступанием на месте	1 ч.	1 кучиться: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества
47 1	Ступающий шаг	1 ч.	1 [аучи ться поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед
48	Передвижение ступающим шагом без палок	1 ч.	Научиться передвигаться ступающим шагом
49	Передвижение скользящим шагом без палок	1 ч.	Научиться скользить на одной лыже (если правая нога впереди то левая рука выносится вперед и наоборот)
50	Передвижение скользящим шагом	1 ч.	Научиться выполнять упражнения толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук
51	Ходьба по глубокому снегу	1 ч.	Научиться передвигаться на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке
52	Передвижение скользящим шагом] ч.	Научиться выполнять упражнения толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук
3 j	1 Подъем в гору способом «Лесенка»	1 ч.	Научиться подниматься в гору способом «лесенка»
54	Спуски и подъёмы на небольшом склоне	1 ч.	Научиться передвигаться на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке
55	Эстафеты с надеванием и	1 ч.	1 кучиться быстро и правильно одевать и

	снятием лыж		снимать лыжи, и переносить их
55-56	Эстафеты на лыжах	2 ч.	Научиться быстро снимать лыжи и палки, передвигаться на лыжах
57	Ступающий и скользящий шаг	1 ч.	Научиться на начальном этапе передвижению попеременно двухшажным ходом
58	Передвижение ступающим и скользящим шагом	1 ч.	Научиться передвигаться попеременным двухшажным ходом без палок
59	Подвижные игры на снегу	1 ч.	Научиться передвигаться на лыжах, быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику
60	Снежные эстафеты	1 ч.	Научиться передвигаться на лыжах, выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка
61	Игры на развитие быстроты	1 ч.	Научиться передвигаться попеременным двухшажным ходом с палками
62	Игры на развитие ловкости и	1 ч.	Научиться называть лыжный инвентарь, передвигаться на лыжах, выполнять шаги
63	Подвижная игра «салки»	1 ч.	Научить: выполнять упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомиться с правилами игры
64	Игры с мячом	1 ч.	Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
65	«Веселые старты»	1 ч.	Научиться ведению малого баскетбольного мяча, изменяя его направление
66	Техника безопасности и правила поведения	1 ч.	Научиться выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для соблюдения своего здоровья во время занятий физической культурой

67	Подвижные игры - названия и правила	1ч.	Научиться организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр
68	Подвижные игры на развитие координации	1 ч.	Научиться выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации
69	Правила закаливания	1 ч.	Научиться отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами
70-71	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	2 ч.	Научиться выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств
72	Эстафеты с предметами	1 ч.	Научиться передавать эстафету с предметом
73	Игры с мячом	1 ч.	Научиться выполнять передачу и ловлю мяча
74	Игры и строевые упражнения	1 ч.	Научиться выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья
75	Челночный бег	2 ч.	Научиться перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости
76	Ловля и броски мяча	1 ч.	Научиться проводить разминку с мячами в парах
77	Индивидуальная работа с мячом	1 ч.	Научиться проводить разминку с мячами
78	Подвижные игры	1 ч.	Научиться проводить разминку с использованием подвижных игр
79	Ведение мяча	1 ч.	Научиться вести мяч. проводить
80	Ведение мяча в движении	1 ч.	Научиться вести мяч в движении, проводить разминку с мячом, проводить эстафеты
81-82	Эстафета с мячом	2 ч.	Научиться проводить эстафеты
83	Подвижные игры с мячом	1 ч.	Научиться проводить подвижные игры
84	Подвижные игры	1 ч.	Научиться проводить подвижные игры

85	Кроссовая подготовка	1 ч.	Научиться выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости): осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности
86	Прыжок в длину с места	1 ч.	Научиться технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании
87	Контроль прыжка в длину с места	1 ч.	Научиться выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности
88	Поднимание туловища из положения лёжа	1 ч.	Научиться выполнять акробатические упражнения - наклоны вперед
89	Развитие общей выносливости	1 ч.	Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения (бег), технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием
90	Метание теннисного мяча	1 ч.	Научиться выполнять л'а упражнения - метание теннисного мяча с правильной постановкой руки
91	Шестиминутный бег	1 ч.	Научиться равномерно, распределять силы для завершения 6 минутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса по таблице)
92	Круговые эстафеты до 20 м	1 ч.	Научиться выполнять игровые действия разной функциональной направленности: передавать эстафету на скорости
93	Высокий старт 30 м	1 ч.	Научиться максимально, ускоряться на дистанции в 30 м, выполнять высокий старт
94-95	Бег на короткие дистанции	2 ч.	Научиться максимально, ускоряться на дистанции в 30 м, выполнять высокий старт
96-97	Контроль бега на 30 м	2 ч.	Научиться максимально, ускоряться на дистанции в 30 м, выполнять высокий старт
98-99	Эстафеты и подвижные игры	2 ч.	Научиться организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными

играми; соблюдать правила ТБ

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

3 класс

№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1ч	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие
2	Строевые упражнения. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1ч	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование
3	Медленный бег. Бег 60 м. Метание мяча.	1ч	Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование
4	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1ч	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование
5	Медленный бег. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1ч	Совершенствование техники метания мяча. Развитие
6	Поклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1ч	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости
7	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1ч	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование
8	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1ч	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие

9	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч.	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-сил
10	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1ч	Совершенствование техники прыжков в длину с разе
11	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1ч	Развитие скоростно-силовых качеств.
12	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1ч	Совершенствование техники прыжков в азину с разе качеств в игре.
13	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1ч	Развитие выносливости. Способствовать развитию ф
14	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1ч	Учет техники прыжков в длину с разбега. Сиособств
15	Бег на 1500 м.	1ч	Учет бега на выносливость.
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1ч	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по п« техники ведения мяча. Совершенствование техники развитию физических качеств в эстафете.
17	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч.	Совершенствование техники веления мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники

	1 Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
20	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
21	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч.	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от плеча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
22	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
24	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1 ч.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений
26	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1 ч.	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.
27	Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в	1 ч.	Совершенствование техники лазания по _____

	висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (л).		наклонной скамье. Развитие силы
28	Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1 ч.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в висе.
29	Латанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1 ч.	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.
30	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1 ч.	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.
31	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1 ч.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.
32	. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1 ч.	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе.
33	Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1 ч.	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.
34	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1 ч.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).
35	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1 ч.	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.
36	. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1 ч.	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).
37	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м);	1 ч.	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.

	Подтягивание в висе лежа (д).	1	
38	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1 ч.	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).
39	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1 ч.	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.
40	Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1 ч.	Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств.
41	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1 ч.	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.
42	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1 ч.	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.
43	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1 ч.	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.
44	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1 ч.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.
45	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м);	1 ч.	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.

	Подтягивание в висе лежа (Д).		
46	Строевые упражнения Латанье по канату.	1 ч.	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.
47	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1 ч.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием.
48	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1 ч.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).
49	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1 ч.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием.
50	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1 ч.	Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
51	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1 ч.	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием.
	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1 ч.	Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.
53	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1 ч.	Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.
54	Спуски в низкой стойке.	1 ч.	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике

	Подъем «лесенкой».		подъема «лесенкой».
55	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1 ч.	Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой».
56	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1 ч.	Обучение технике попеременно двушажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
57	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1 ч.	Совершенствование техники попеременно двушажного хода.
58	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1 ч.	Обучение технике попеременно двушажного хода. Развитие выносливости.
59	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
60	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1 ч.	Совершенствование техники попеременно двушажного хода. Развитие выносливости.
61	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
62	Прохождение дистанции 1500 м.	1 ч.	Учет прохождения дистанции 1500 метров.
63	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1 ч.	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

64	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
65	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
66	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
67	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
68	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
69	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Охотники И УТКИ».	1 ч.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
71	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.

72	!	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
73		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
74		Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1 ч.	Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете.
75		Строевые упражнения Подвижная игра. «Попади в мяч».	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
76		Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1 ч.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
77		Г.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1 ч.	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
78		Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
79		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
80		Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
81		Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1 ч.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками

	Эстафеты.	1	снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
82	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч.	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
83	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Веление на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
84	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1 ч.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.
85	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1 ч.	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.
86	Высокий старт, tier 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1 ч.	быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течении десяти секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут
87	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1 ч.	Учебная игра в мини-гандбол (2 команды Д и 2 команды М). Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в игровой ситуации.
88	Бег 60 м. Метание мяча.	1 ч.	передавать эстафету с предметом
89	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1 ч.	правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании
90	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1 ч.	Инструктаж по ТБ. Бег на скорость. В гребная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ.

91	1 Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1 ч.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.
92	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1 ч.	Бег на скорость(60 м)
93	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1 ч.	Бег на результат (30. 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод»
94	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.
95	1 Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1 ч	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качес гв
96	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. 1 Наклон вперед из положения сел на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1 ч	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств
97	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1 ч	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств
98	Бег на 500 м. I (одвижные игры с элементами легкой атлетики.	1 ч	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скороегно-силовых качеств.
99 100	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2 ч	Метабие малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростносиловых качеств

101- 102	Медленный бег. Бег на 1 000 м.	2ч	
---------------	--------------------------------	----	--

4 класс

.Vs	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подготовка спортивной одежды, переодевание. Упражнения с ОРУ. круговая тренировка.	1	Развитие памяти, внимания, координации движения, выносливости.
2	Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Гимнастика. Сдача рапорта. Упражнения с ОРУ. круговая тренировка. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	Развитие координации движения, выносливости.
3	Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Гимнастика. Сдача рапорта. Расчёт на «первый — второй». Упражнения с ОРУ. Контрольный норматив: - бросок набивного мяча.	1	Развитие координации движений, выносливости.
4	Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Гимнастика. Сдача	1	Развитие координации и точности движений, выносливости.

	<p>рапорта. Расчёт на «первый - второй». Упражнения с ОР.</p> <p>Упражнения (с развитием пространственновременной дифференцировки и точности движений).</p> <p>Контрольный норматив: - прыжок в длину с места.</p>		
5	<p>Пионербол. Передача мяча руками, ловля его.</p> <p>Упражнения с ОРУ.</p> <p>Контрольный норматив: - бег 30 м.</p>	1	Развитие координации и точности движений, внимания.
6	<p>Пионербол. Подача одной рукой снизу. Учебная игра.</p> <p>Упражнения с ОРУ.</p> <p>Упражнения (с развитием пространственновременной дифференцировки и точности движений).</p>	1	Развитие координации и точности и движений, внимания.
7	<p>Пионербол. Подача одной рукой снизу. Учебная игра.</p> <p>Упражнения с ОРУ.</p>	1	Развитие координации, точности движений.
8	<p>Пионербол. Подача одной рукой снизу. Учебная игра.</p> <p>Упражнения с ОРУ.</p> <p>Упражнения (с развитием пространственновременной дифференцировки и точности движений).</p>	1	Развитие координации, точности движений.
9	<p>Пионербол. Подача одной рукой снизу. Учебная игра.</p> <p>Упражнения с ОРУ.</p>	1	Развитие координации, точности движений, внимания.
10	<p>Пионербол. Учебная игра.</p> <p>Упражнения с ОРУ.</p> <p>Упражнения (с развитием трос-гране-время-повременной дифференцировки и точности движений).</p>	1	Развитие координации, точности движений, внимания.

И	Пионербол. Учебная игра. Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации, точности движений.
12	Пионербол. Учебная игра. Упражнения с ОРУ. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	Развитие координации, точности движений.
13	Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации, точности движений.
14	Упражнения с ОРУ. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	Развитие координации, точности движений.
15	Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации, точности движений, укрепление мышц верхних конечностей.
16	Упражнения с ОРУ. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	Развитие координации, точности движений, укрепление мышц верхних конечностей.
17	Выполнение упражнений в движении.	1	Развитие координации, точности движений.
18	Выполнение упражнений в движении. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	Развитие координации, точности движений.

	Техника безопасности на уроках гимнастики. 1 (правила безопасности при занятии физическими упражнениями. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Круговая тренировка.	1	Развитие памяти, внимания, координации движения, выносливости, вестибулярного аппарата.
--	---	---	---

	<p>Гимнастика. Кувырок назад. Ходьба в приседе. Игра ««Обгони мяч»».</p>		
2	<p>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Поворот кругом на месте.</p> <p>Перестроение из одной шеренги и в две и наоборот. Круговая тренировка. Гимнастика. Кувырок назад. Комбинация из кувырков. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Ходьба в приседе. Игра ««Обгони мяч»». Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</p>]	<p>Развитие памяти, внимания, координации движения, выносливости, равновесия.</p>
3	<p>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Поворот кругом на месте.</p> <p>Гимнастика. Комбинация из кувырков. Игра «Музыкальная змейка»</p>	1	<p>Развитие памяти, внимания, координации движений, силовых качеств, выносливости, вестибулярного аппарата.</p>
4	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.</p> <p>Акробатика. «Мостик» с помощью учителя.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p> <p>Игра ««Запрещенные движения»».</p> <p>Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</p>	1	<p>Развитие памяти, внимания, координации и точности движений, вестибулярного аппарата.</p>

5	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.</p> <p>Акробатика. «Мостик» с помощью учителя.</p> <p>Упражнения с ОРУ. Вис на канате с раскачиванием. Игра «Фигуры»</p>	1	Развитие координации и точности движений, гибкости
6	<p>Упражнения с ОРУ. Вис на канате с раскачиванием.</p> <p>Лазание по канату произвольным способом.</p> <p>Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</p>	1	Развитие координации и точности движений, равновесия, вестибулярного аппарата, внимания.
7	<p>Упражнения с ОРУ.</p> <p>Подтягивания в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.</p> <p>Лазание по канату произвольным способом.</p> <p>Ходьба по наклонной скамейке, доске 20^и Равновесие «ласточка».</p>	1	Развитие координации и точности движений, равновесия, вестибулярного аппарата, внимания.
8	<p>Упражнения с ОРУ. Ходьба по наклонной скамейке, доске 20 Равновесие «ласточка».</p> <p>Комбинация из 3-4 упражнений.</p> <p>Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).</p>	1	Развитие координации и точности движений, равновесия, вестибулярного аппарата, внимания.
9	<p>Упражнения с ОРУ.</p> <p>Перелезание через коня, козла.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку, в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.</p>	1	Развитие координации, точности движений, внимания, силовых качеств.
10	<p>Упражнения с ОРУ.</p> <p>Перелезание через коня, козла.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку, в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.</p>	1	Развитие координации, точности движений, внимания, силовых качеств.

	Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).		
11	Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации, точности движений, силовых качеств.
12	Упражнения с ОРУ. Ходьба в приседе. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	Развитие координации, точности движений, силовых и скоростных качеств.
13	Выполнение упражнений в движении.	1	Развитие координации, точности движений, пространственных ориентиров, силовых и скоростных качеств.
14	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1	Развитие координации, точности движений, пространственных ориентиров, силовых и скоростных качеств. _____

1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Совершенствование скользящего шага с пашами	1	Развитие памяти, внимания на основе повторения по правилам безопасного поведения.
2	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Совершенствование скользящего шага с палками.	1	Развитие памяти, внимания на основе повторения по правилам безопасного поведения.
1	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Совершенствование скользящего шага с палками.	1	Развитие памяти, внимания.

4	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Совершенствование скользящего шага с палками.	1	Развитие памяти, внимания.
5	Совершенствование скользящего шага с палками. Подъем «елочкой».	1	Развитие координации и точности движений, выносливости.
6	Совершенствование скользящего шага с палками. Подъем «елочкой».	1	Развитие координации и точности движений, выносливости.
7	Подъем «елочкой».	1	Развитие координации, точности движений, равновесия.
8	Подъем «елочкой».	1	Развитие координации, точности движений, равновесия.
9	Подъем «лесенкой».	1	Развитие координации, точности движений, равновесия.
10	Подъем «лесенкой».	1	Развитие координации, точности движений, равновесия.
11	Подъем «лесенкой». Спуски в средней стойке	1	Развитие координации, точности движений, равновесия.
12	Подъем «лесенкой». Спуски в средней стойке	1	Развитие координации, точности движений, равновесия.
13	Спуски в средней стойке	1	Развитие координации, точности движений, равновесия.
14	Спуски в средней стойке	1	Развитие координации, точности движений, равновесия.
15	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 1.5 км за урок. Игра «Быстро в строй!»	1	Развитие скоростных и силовых качеств, выносливости, координации движений.
16	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 1,5 км за урок. Игра «Быстро в строй!»	1	Развитие скоростных и силовых качеств, выносливости, координации движений.

17	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 1.5 км за урок. Дистанция 1 км на время.	1	Развитие скоростных и силовых качеств, выносливости, координации движений.
18	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 1,5 км за урок. Дистанция 1 км на время.	1	Развитие скоростных и силовых качеств, выносливости, координации движений.
19	Дистанция 1 км на время. Игра «Завладей палкой»	1	Развитие скоростных и силовых качеств.
20	Дистанция 1 км на время. Игра «Завладей палкой»	1	Развитие скоростных и силовых качеств.
21	Дистанция 1 км на время. Игра «Завладей палкой»	1	Развитие скоростных и силовых качеств.

1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Понятие «низкий старт». Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Игра «Найди предмет». Упражнения с ОРУ.	1	Развитие памяти, внимания, равновесия, координации движения, выносливости.
2	Понятие «низкий стар г». Прыжок в высоту' с прямого разбега способом «перешагивание» (внимание на мягкость приземления). Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Игра «Найди предмет». Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации движения, выносливости.
3	Быстрый бег на месте до 10 сек. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (внимание на мягкость приземления). Игра «Светофор».	1	Развитие координации движений, силовых и скоростных качеств, выносливости.

	Упражнения с ОРУ.		
4	Челночный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (внимание на мягкость приземления). Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Игра «Светофор». Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации и точности движений, силовых и скоростных качеств, выносливости.
5	Челночный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (внимание на мягкость приземления). Игра «Бездомный заяц». Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации и точности движений, внимания.
6	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Прыжки в длину (зона отталкивания 60-70 см) с разбега на результат. Внимание - на технику прыжка. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Игра «Бездомный заяц». Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации и точности движений, равновесия.
7	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Прыжки в длину (зона отталкивания 60-70 см) с разбега на результат. Внимание - на технику прыжка. Игра «Волк во рву». Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации, точности движений, равновесия.
8	Понятие «эстафета» (круговая) расстояние 5-15 м. Прыжки в длину (зона отталкивания 60-70 см) с разбега на результат. Внимание - на технику прыжка. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Игра «Волк во рву». Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации, точности движений.

9	Сочетание различных видов ходьбы. Понятие «эстафета» (круговая) расстояние 5-15 м . Прыжки в длину (зона о столкновения 60-70 см) с разбега на результат. Внимание — на технику прыжка. Игра «Подвижная цель».	1	Развитие координации, точности движений, скоростных и силовых качеств.
10	Сочетание различных видов ходьбы. Метание мяча в цель. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Игра «Подвижная цель». Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации, точности движений, скоростных и силовых качеств, укрепление мышц верхних конечностей, меткости.
11	Мегание мяча в цель. Упражнения с ОРУ.	1	Развитие координации, точности движений, скоростных и силовых качеств, укрепление мышц верхних конечностей.
12	Метание мячей на дальность, ширина зала 10* 15 м. Упражнения (с развитием пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Упражнения с ОРУ.	1	Развитие выносливости, скоростных и силовых качеств, координации и точности движений, меткости.
13	Метание мячей на дальность, ширина зала 10-15 м. Упражнения с ОРУ. Круговая тренировка. Контрольный норматив: - Прыжок в длину <u>с места</u>	1	Развитие координации, точности движений, укрепление мышцы верхних конечностей, силовых и скоростных качеств.

Материально — техническое обеспечение

Программы для подготовительного. 1 - 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой - М.: Просвещение, 2018л.

А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. Рекомендации, планирование, программы: Волгоград: Издательство « Учитель», 2017.