

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Администрация городского округа Богданович

МАОУ - Тыгишская СОШ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШАП



Иксанова Н.К.

Протокол № 1 от
«26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР



Е.С. Лихачева

от 28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МАОУ - Тыгишской СОШ



Д.Е. Пермикина
01-05/506 от 30 августа 2024 г.



Рабочая программа по предмету

«Адаптивная физическая культура»

(приложение к Адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на 2023 - 2028)

Уровень обучения (класс) 1-4 начальное общее образование

Количество часов 405 Уровень базовый

Учитель:

Васкан Анна Николаевна, без квалификационной категории

Срок реализации: 2024 – 2028гг

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного 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.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Адаптивная физическая культура является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта, направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включает следующие разделы: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры"

Раздел «Знания о физической культуре» расширение знаний об уроке «Адаптивная физическая культура», о правилах поведения на уроках, о технике безопасности, об основах закаливания. Соблюдение личной гигиены. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» представлен выполнением строевых упражнений.

Упражнениями для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнениями на равновесие. А так же общеразвивающими упражнениями с гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползанием на

четвереньках. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнениями для формирования правильной осанки, укреплением мышц спины и живота.

Раздел «Легкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Бега на скорость, группами и по одному. Бегом на скорость 20-30м, прыжками с продвижением вперед. Ходить с высоким подниманием бедра. Чередованием бега и ходьбы на дистанции до 40 м. Метанием малого и большого мяча с места. Ходить с перешагиванием через мячи. Бежать на месте с высоким подниманием бедра, медленно бежать до 1,5мин. Прыжками с высоты 30-40см и прыжками длину с прямого разбега.

Раздел «Лыжная и конькобежная подготовка» предусматривает обучение построению с лыжами. Передвижению на лыжах ступающим шагом. Выполнение поворотов переступание, катание с небольших горок, передвижению на лыжах по дистанции.

Раздел «Игры» включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств. Коррекционные игры. Игры с бегом и прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием и ловлей мяча.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год, во 2-4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Данная программа направлена на повышение уровня физического и психического развития детей с ОВЗ, на повышение физических возможностей обучающихся, на развитие произвольности деятельности.

Ценностные ориентиры учебного предмета:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);
- человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);
- уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);
- семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- дружба;
- здоровье (физическое и душевное, здоровый образ жизни);
- труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, коррекционного курса

Программа обеспечивает достижение учащимися личностных результатов:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации; - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Программа обеспечивает достижение учащимися 1-4 классов базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга, одноклассника;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

- Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):
 - Минимальный уровень:
 - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
 - 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 педагогического работника;
 - знание правил бережного обращения с инвентарём 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

- 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета.

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:

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; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; 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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. 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, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. 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 высоту 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 конькобежная 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.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (6 часов)				
1	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации.
2	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Беседа о соблюдении чистоты и правилах гигиены.
3	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Ознакомление с построением парами.
4	Физические качества	1	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.
5	Значение физической культуры и физического воспитания в жизни человека	1	Понятия: физическая культура, физическое воспитание	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.

6	Значение и основные правила закаливания	1	Значение и основные правила закаливания	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений
Гимнастика (25 часов)				
7	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.	Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики, ознакомление с одеждой и обувью гимнаста
8	Гимнастические снаряды и предметы.	4	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг.	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Выполнение построений в колонну, шеренгу, круг
9	Осанка и равновесие.	6	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	Выполнение упражнений на укрепление осанки и удержание равновесия
10	Двигательные способности и физические качества.	4	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	Беседа о двигательных способностях и физических качествах человека, выполнение физических упражнений.
11	Построения и перестроения.	3	Построения и перестроения.	Выполнение построения и перестроения.
12	Упражнения без предметов	3	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью	Выполняют упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для

			упражнений без предметов	расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.
13	Упражнения с предметами (гимнастические палки и флажки)	2	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
14	Упражнения с предметами (малые обручи и мячи)	2	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами	Упражнения с предметами: малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие;
Легкая атлетика (31 час)				
15	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности движений. Бег до 2 мин медленный. Метание в даль. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.

16	Ходьба и бег.	2	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Бег 30 м на скорость. Метание в цель. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
17	Положение тела во время ходьбы, бега, прыжков и метаний.	2	Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
18	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.
19	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
20	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении

			правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.
21	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника.
22	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
23	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.

24	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
25	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Общеразвивающие упражнения на месте.
26	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.
27	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра
28	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость.
29	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег

				прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт.
30	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.
31	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.
32	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).
33	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.
34	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков,	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.

			развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	
35	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.
36	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".
37	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.
38	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.
39	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
40	Метание	1	Обучение технике метания мяча на	Метание большого мяча двумя руками из-

			дальность	за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.
41	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.
42	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.
43	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.
Лыжная и конькобежная подготовка (11 часов)				
44	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.
45	Лыжная подготовка.	2	Ознакомление учащихся с лыжным видом спорта.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.
46	Лыжная подготовка.	6	Ознакомление учащихся с лыжным видом спорта.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты,

				торможение.
47	Конькобежная подготовка	1	Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта.	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках (Просмотр презентации)
48	Конькобежная подготовка	1	Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.
Игры (26 часов)				
49	Правила поведения во время игр. Правила игр.	1	Ознакомление учащихся с правилами игр.	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).
50	Подвижные игры	1	Практический материал. Подвижные игры. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют

			физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.	игровые умения Подвижная игра «Бездомный заяц»
51	Подвижные игры	2	Практический материал. Подвижные игры. Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»
52	Подвижные игры	2	Практический материал. Подвижные игры. Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»
53	Подвижные игры	2	Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений
54	Коррекционные игры	2	Совершенствование умения играть в коррекционную игру: «Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие

				упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.
55	Игры с бегом	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем», «Чародеи», «Гуси-лебеди», «С кочки на кочку», «Два Мороза», «Проползи - не задень», «Обезьянки», «Вышибаль», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», «Мяч в кругу». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.
56	Игры с прыжками	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
57	Игры с лазанием	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
58	Игры с метанием и ловлей мяча	2	Игры с элементами общеразвивающих	

			упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
59	Игры с построениями и перестроениями	3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
60	Игры с бросанием, ловлей, метанием.	5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
Итого		99		

2класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (6 часов)				
1	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации.

2	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Беседа о соблюдении чистоты и правилах гигиены.
3	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Ознакомление с построением парами.
4	Физические качества	1	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.
5	Значение физической культуры и физического воспитания в жизни человека	1	Понятия: физическая культура, физическое воспитание	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.
6	Значение и основные правила закаливания	1	Значение и основные правила закаливания	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений
Гимнастика (28 часов)				
7	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Правила поведения на уроках	Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики,

			гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.	ознакомление с одеждой и обувью гимнаста
8	Гимнастические снаряды и предметы.	4	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг.	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Выполнение построений в колонну, шеренгу, круг
9	Осанка и равновесие.	6	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	Выполнение упражнений на укрепление осанки и удержание равновесия
10	Двигательные способности и физические качества.	4	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	Беседа о двигательных способностях и физических качествах человека, выполнение физических упражнений.
11	Построения и перестроения.	3	Построения и перестроения.	Выполнение построения и перестроения.
12	Упражнения без предметов	4	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений без предметов	Выполняют упражнения без предметов: 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; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

13	Упражнения с предметами (гимнастические палки и флажки)	3	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
14	Упражнения с предметами (малые обручи и мячи)	3	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами	Упражнения с предметами: малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие;
Легкая атлетика (31 час)				
15	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности движений. Бег до 2 мин медленный. Метание в даль. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
16	Ходьба и бег.	2	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Бег 30 м на скорость. Метание в цель. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
17	Положение тела во время ходьбы, бега, прыжков и метаний.	2	Ознакомление обучающихся с правильным	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и

			положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки.	бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
18	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.
19	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
20	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.
21	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте

			ходьбы.	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника.
22	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
23	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.
24	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
25	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением

				правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Общеразвивающие упражнения на месте.
26	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.
27	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра
28	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость.
29	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт.
30	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

31	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.
32	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).
33	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.
34	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.
35	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости,	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.

			скорости, ловкости, координации	
36	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".
37	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.
38	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.
39	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
40	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	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.
41	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.
42	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на

				дальность отскока от баскетбольного щита.
43	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.
Лыжная и конькобежная подготовка (11 часов)				
44	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.
45	Лыжная подготовка.	2	Ознакомление учащихся с лыжным видом спорта.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.
46	Лыжная подготовка.	6	Ознакомление учащихся с лыжным видом спорта.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.
47	Конькобежная подготовка	1	Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта.	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках (Просмотр презентации)

48	Конькобежная подготовка	1	Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.
Игры (26 часов)				
49	Правила поведения во время игр. Правила игр.	1	Ознакомление учащихся с правилами игр.	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).
50	Подвижные игры	1	Практический материал. Подвижные игры. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр. Осваивают и используют игровые умения. Подвижная игра «Бездомный заяц»
51	Подвижные игры	2	Практический материал. Подвижные игры. Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые

			общеразвивающих упражнений Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков.	техничко-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»
52	Подвижные игры	2	Практический материал. Подвижные игры. Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»
53	Подвижные игры	2	Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений
54	Коррекционные игры	2	Совершенствование умения играть в коррекционную игру: «Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.

55	Игры с бегом	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем», «Чародеи», «Гуси-лебеди», «С кочки на кочку», «Два Мороза», «Проползи - не задень», «Обезьянки», «Вышибаль», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», «Мяч в кругу». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.
56	Игры с прыжками	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
57	Игры с лазанием	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
58	Игры с метанием и ловлей мяча	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и	

			перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
59	Игры с построениями и перестроениями	3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
60	Игры с бросанием, ловлей, метанием.	5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
Итого		102		

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (6 часов)				
1	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации.
2	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Беседа о соблюдении чистоты и правилах гигиены.
3	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	Чистота зала, снарягов. Значение физических упражнений для	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Ознакомление с построением парами.

			здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.	
4	Физические качества	1	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.
5	Значение физической культуры и физического воспитания в жизни человека	1	Понятия: физическая культура, физическое воспитание	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.
6	Значение и основные правила закаливания	1	Значение и основные правила закаливания	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений
Гимнастика (28 часов)				
7	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.	Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики, ознакомление с одеждой и обувью гимнаста
8	Гимнастические снаряды и предметы.	4	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна,	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Выполнение построений в колонну, шеренгу, круг

			шеренга, круг.	
9	Осанка и равновесие.	6	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	Выполнение упражнений на укрепление осанки и удержание равновесия
10	Двигательные способности и физические качества.	4	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	Беседа о двигательных способностях и физических качествах человека, выполнение физических упражнений.
11	Построения и перестроения.	3	Построения и перестроения.	Выполнение построения и перестроения.
12	Упражнения без предметов	4	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений без предметов	Выполняют упражнения без предметов: 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; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.
13	Упражнения с предметами (гимнастические палки и флажки)	3	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-

				временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
14	Упражнения с предметами (малые обручи и мячи)	3	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами	Упражнения с предметами: малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие;
Легкая атлетика (31 час)				
15	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности движений. Бег до 2 мин медленный. Метание в даль. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
16	Ходьба и бег.	2	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Бег 30 м на скорость. Метание в цель. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
17	Положение тела во время ходьбы, бега, прыжков и метаний.	2	Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега.

				Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
18	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.
19	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
20	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.
21	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и

				командам педагогического работника.
22	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
23	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.
24	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
25	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Общеразвивающие упражнения на месте.

26	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.
27	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра
28	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость.
29	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт.
30	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.
31	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств:	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.

			выносливости, скорости, ловкости, координации.	
32	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).
33	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.
34	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.
35	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.
36	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков,	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого

			развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".
37	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.
38	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.
39	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
40	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	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.
41	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.
42	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.
43	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до

				1 кг) различными способами двумя руками.
Лыжная и конькобежная подготовка (11 часов)				
44	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.
45	Лыжная подготовка.	2	Ознакомление учащихся с лыжным видом спорта.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.
46	Лыжная подготовка.	6	Ознакомление учащихся с лыжным видом спорта.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.
47	Конькобежная подготовка	1	Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта.	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках (Просмотр презентации)
48	Конькобежная подготовка	1	Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с

				одной ноги на другую.
Игры (26 часов)				
49	Правила поведения во время игр. Правила игр.	1	Ознакомление учащихся с правилами игр.	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).
50	Подвижные игры	1	Практический материал. Подвижные игры. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр. Осваивают и используют игровые умения. Подвижная игра «Бездомный заяц»
51	Подвижные игры	2	Практический материал. Подвижные игры. Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»

52	Подвижные игры	2	Практический материал. Подвижные игры. Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»
53	Подвижные игры	2	Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений
54	Коррекционные игры	2	Совершенствование умения играть в коррекционную игру: «Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.
55	Игры с бегом	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем», «Чародеи», «Гуси-лебеди», «С кочки на

56	Игры с прыжками	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	кочку», «Два Мороза», «Проползи - не задень», «Обезьянки», «Вышибалы», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», «Мяч в кругу». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.
57	Игры с лазанием	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
58	Игры с метанием и ловлей мяча	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
59	Игры с построениями и перестроениями	3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей,	

			метанием.	
60	Игры с бросанием, ловлей, метанием.	5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
Итого		102		

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (6 часов)				
1	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации.
2	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Беседа о соблюдении чистоты и правилах гигиены.
3	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Ознакомление с построением парами.

4	Физические качества	1	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.
5	Значение физической культуры и физического воспитания в жизни человека	1	Понятия: физическая культура, физическое воспитание	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.
6	Значение и основные правила закаливания	1	Значение и основные правила закаливания	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений
Гимнастика (28 часов)				
7	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.	Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики, ознакомление с одеждой и обувью гимнаста
8	Гимнастические снаряды и предметы.	4	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг.	Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Выполнение построений в колонну, шеренгу, круг
9	Осанка и равновесие.	6	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о	Выполнение упражнений на укрепление осанки и удержание равновесия

			скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	
10	Двигательные способности и физические качества.	4	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	Беседа о двигательных способностях и физических качествах человека, выполнение физических упражнений.
11	Построения и перестроения.	3	Построения и перестроения.	Выполнение построения и перестроения.
12	Упражнения без предметов	4	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений без предметов	Выполняют упражнения без предметов: 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; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.
13	Упражнения с предметами (гимнастические палки и флажки)	3	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.
14	Упражнения с предметами (малые обручи и мячи)	3	Развитие двигательных	Упражнения с предметами: малыми

			способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами	обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие;
Легкая атлетика (31 час)				
15	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие точности движений. Бег до 2 мин медленный. Метание в даль. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
16	Ходьба и бег.	2	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Бег 30 м на скорость. Метание в цель. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
17	Положение тела во время ходьбы, бега, прыжков и метаний.	2	Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег, 20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.
18	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.

				Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.
19	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
20	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.
21	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника.
22	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с

			ходьбы.	перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
23	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.
24	Ходьба.	1	Освоение техники физиологически правильной ходьбы, обучение технике спортивной ходьбы.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
25	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Общеразвивающие упражнения на месте.
26	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.
27	Бег.	1	Ознакомление учащихся с	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

			разновидностями бега.	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра
28	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость.
29	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт.
30	Бег.	1	Ознакомление учащихся с разновидностями бега.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.
31	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.
32	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств:	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).

			выносливости, скорости, ловкости, координации	
33	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.
34	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.
35	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.
36	Прыжки	1	Закрепление знаний по разновидностям прыжков, развитие двигательных качеств: выносливости, скорости, ловкости, координации	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".
37	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя

				руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.
38	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.
39	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
40	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	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.
41	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.
42	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.
43	Метание	1	Обучение технике метания мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.
Лыжная и конькобежная подготовка (11 часов)				
44	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.

				Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.
45	Лыжная подготовка.	2	Ознакомление учащихся с лыжным видом спорта.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.
46	Лыжная подготовка.	6	Ознакомление учащихся с лыжным видом спорта.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.
47	Конькобежная подготовка	1	Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта.	Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках (Просмотр презентации)
48	Конькобежная подготовка	1	Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.
Игры (26 часов)				
49	Правила поведения во время игр. Правила игр.	1	Ознакомление учащихся с правилами игр.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места,

				<p>взаимодействие с партнером, командой и соперником).</p> <p>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p>
50	Подвижные игры	1	<p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p>
51	Подвижные игры	2	<p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений</p> <p>Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков.</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)</p> <p>Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»</p>
52	Подвижные игры	2	<p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений в движении.</p> <p>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.</p>	<p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.</p> <p>Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»</p>

53	Подвижные игры	2	Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений
54	Коррекционные игры	2	Совершенствование умения играть в коррекционную игру: «Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.
55	Игры с бегом	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем», «Чародеи», «Гуси-лебеди», «С кочки на кочку», «Два Мороза», «Проползи - не задень», «Обезьянки», «Вышибалы», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», «Мяч в кругу». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений
56	Игры с прыжками	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями;	

			бросанием, ловлей, метанием.	на расслабление.
57	Игры с лазанием	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
58	Игры с метанием и ловлей мяча	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
59	Игры с построениями и перестроениями	3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
60	Игры с бросанием, ловлей, метанием.	5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и	

			перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	
Итого		102		

Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Аудиомагнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100015

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 15.01.2024 по 14.01.2025