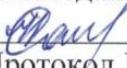
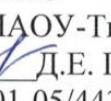


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области**  
**Администрация муниципального округа Богданович**  
**МАОУ - Тыгишская СОШ**

Рассмотрено:  
на заседании ШАП  
 Н.К.Иксанова  
Протокол №1  
от 25 августа 2025 г.

Согласовано:  
заместитель директора по УВР  
Е.С. Лихачева  
от 27 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МАОУ-Тыгишской СОШ  
 Д.Е. Пермикина  
Приказ № 01-05/443  
от 29 августа 2025 г.



**Рабочая программа по предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**

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

Уровень обучения (класс) **1-4** начальное общее образование  
Количество часов **504** Уровень **базовый**

Учитель:  
Васкан Анна Николаевна, первая квалификационная категория  
Срок реализации: 2024 – 2028гг

с.Тыгиш, 2025

## **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 мяч 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 и 1 классе (дополнительном) 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 вербальным и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- способность к осмыслиению 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 осмыслиению 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 помощь 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 (корригирующие 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; флагами; 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 начертченную 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, флагов, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. 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: снимание 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 дополнительный класс**

| <b>№<br/>п/п</b>                              | <b>Тема урока</b>                                     | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Содержание</b>  | <b>Основные виды<br/>деятельности</b>   |
|---|---|-----------------------------|--|---|
| <b>Знания о физической культуре (6 часов)</b> |   |                             |  |   |
| 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   |
| <b>Гимнастика (25 часов)</b> |  |   |   |   |
| 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 держание 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                                | 3 | 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 фляжки) | 2 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами  | Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; фляжками; 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  | 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.<br>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,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации   |   |
| 33 | Прыжки  | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки в длину с<br>места. Прыжки на<br>одной ноге на месте, с<br>продвижением вперед,<br>в стороны.  |
| 34 | Прыжки  | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки с высоты с<br>мягким приземлением.<br>Прыжки в длину и<br>высоту с шага.   |
| 35 | Прыжки  | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки с небольшого<br>разбега в длину.<br>Прыжки с прямого<br>разбега в длину.   |
| 36 | Прыжки  | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки в длину с<br>разбега без учета места<br>отталкивания. Прыжки<br>в высоту с прямого<br>разбега способом<br>"согнув ноги". Прыжки<br>в высоту способом<br>"перешагивание". |
| 37 | Метание | 1 | Обучение технике<br>метания мяча на<br>дальность   | Правильный захват<br>различных предметов<br>для выполнения<br>метания одной и двумя   |

|    |         |   |  |  |
|----|---------|---|--|--|
|    |         |   |  | руками. Прием и передача мяча, флагков, 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.<br>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.<br>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: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.                                  |
| <b>Игры (26 часов)</b> |  |   |  |   |
| 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).<br>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).   |
| 50 | Подвижные игры | 1 | Практический материал.<br>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 поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения. Подвижная игра «Бездомный заяц»   |
| 51 | Подвижные игры | 2 | Практический материал.<br>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.<br>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:<br>«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;<br>бросанием, ловлей,<br>метанием. |  |
| Итого |  | 99 |  |  |

## Тематическое планирование.

### 1 класс

| №<br>п/п                                      | Тема урока  | Количество<br>часов | Содержание  | Основные виды<br>деятельности  |
|---|---|---------------------|---|--|
| <b>Знания о физической культуре (6 часов)</b> |   |                     |   |  |
| 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.<br>Значение физических упражнений для здоровья человека.<br>Формирование понятий:<br>опрятность,<br>аккуратность.<br>Физическая нагрузка и отдых. | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.<br>Ознакомление с построением парами. |
| 4   | Физические качества                                   | 1                   | Физическое развитие. Осанка.<br>Физические качества.<br>Понятия о предварительной и исполнительной командах.<br>Предупреждение травм во время занятий.                    | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.                                       |

|                              |  |   |  |   |
|------------------------------|--|---|--|---|
| 5                            | Значение физической культуры и физического воспитания в жизни человека | 1 | Понятия:<br>физическая культура,<br>физическое воспитание  | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.  |
| 6                            | Значение и основные правила закаливания                                | 1 | Значение и основные правила закаливания  | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений   |
| <b>Гимнастика (25 часов)</b> |  |   |  |   |
| 7                            | Правила поведения на уроках гимнастики.                                | 1 | Правила поведения на уроках гимнастики.<br>Одежда и обувь гимнаста.  | Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики,<br>ознакомление с одеждой и обувью гимнаста         |
| 8                            | Гимнастические снаряды и предметы.                                     | 4 | Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.<br>Понятия: колонна, шеренга, круг.                                   | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.<br>Выполнение построений в колонну, шеренгу, круг    |
| 9                            | Осанка и равновесие.   | 6 | Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.<br>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 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 фляжки) | 2 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами  | Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; фляжками; 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.<br>Элементарные | Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие |
|----|--|---|--|---|

|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
|    |  |   | понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.   | 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  | Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте   |

|    |         |   |  |  |
|----|---------|---|--|--|
|    |         |   | ходьбы.  | 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                            | Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и  |

|    |         |   |  |   |
|----|---------|---|--|---|
|    |         |   | технике спортивной ходьбы.   | 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 начертанную 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:  | Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.   |

|    |         |   |  |  |
|----|---------|---|--|--|
|    |         |   | выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации   |  |
| 34 | Прыжки  | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки с высоты с<br>мягким приземлением.<br>Прыжки в длину и<br>высоту с шага.  |
| 35 | Прыжки  | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки с небольшого<br>разбега в длину.<br>Прыжки с прямого<br>разбега в длину.  |
| 36 | Прыжки  | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки в длину с<br>разбега без учета места<br>отталкивания. Прыжки<br>в высоту с прямого<br>разбега способом<br>"согнув ноги". Прыжки<br>в высоту способом<br>"перешагивание".  |
| 37 | Метание | 1 | Обучение технике<br>метания мяча на<br>дальность   | Правильный захват<br>различных предметов<br>для выполнения<br>метания одной и двумя<br>руками. Прием и<br>передача мяча,<br>флагков, палок в<br>шеренге, по кругу, в<br>колонне. |
| 38 | Метание | 1 | Обучение технике<br>метания мяча на<br>дальность   | Произвольное метание<br>малых и больших<br>мячей в игре. Броски и<br>ловля волейбольных<br>мячей.  |

|    |         |   |  |  |
|----|---------|---|--|--|
|    |         |   |  |  |
| 39 | Метание | 1 | Обучение технике метания мяча на дальность | Метание колец на шесты.<br>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.<br>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.<br>Предупреждение травм и обморожений.  |
| 46                     | Лыжная подготовка.                           | 6 | Ознакомление учащихся с лыжным видом спорта.       | Выполнение строевых команд.<br>Передвижение на лыжах.<br>Спуски, повороты, торможение.  |
| 47                     | Конькобежная подготовка                      | 1 | Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта. | Одежда и обувь конькобежца.<br>Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька.<br>Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках (Просмотр презентации)   |
| 48                     | Конькобежная подготовка                      | 1 | Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта  | Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.  |
| <b>Игры (26 часов)</b> |  |   |  |   |
| 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 | <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. 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. 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 | <p>Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры.</p>  | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения с мячом.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения. Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>   |

|    |                    |   |   |   |
|----|--------------------|---|---|---|
| 54 | Коррекционные игры | 2 | Совершенствование умения играть в коррекционную игру:<br>«Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.   | Выполнение строевых упражнений.<br>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.<br>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.<br>Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке.<br>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.<br>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.<br>Игра с элементами развивающих упражнений:<br>«Салки-маршем»,<br>«Чародеи», «Гуси-лебеди», «С кочки на кочку», «Два Мороза»,<br>«Проползи - не задень»,<br>«Обезьянки»,<br>«Вышибалы», «У ребят порядок строгий»,<br>«Быстро по местам»,<br>«Мяч в кругу».<br>Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах.<br>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. | Выполнение строевых упражнений.<br>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.<br>Игра с элементами развивающих упражнений:<br>«Салки-маршем»,<br>«Чародеи», «Гуси-лебеди», «С кочки на кочку», «Два Мороза»,<br>«Проползи - не задень»,<br>«Обезьянки»,<br>«Вышибалы», «У ребят порядок строгий»,<br>«Быстро по местам»,<br>«Мяч в кругу».<br>Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах.<br>Выполнение упражнений на расслабление. |
| 57 | Игры с лазанием    | 2 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений :игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием  | Выполнение строевых упражнений.<br>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.<br>Игра с элементами развивающих упражнений:<br>«Салки-маршем»,<br>«Чародеи», «Гуси-лебеди», «С кочки на кочку», «Два Мороза»,<br>«Проползи - не задень»,<br>«Обезьянки»,<br>«Вышибалы», «У ребят порядок строгий»,<br>«Быстро по местам»,<br>«Мяч в кругу».<br>Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах.<br>Выполнение упражнений на расслабление. |

|       |                                      |    |   |  |
|-------|--------------------------------------|----|---|--|
|       |                                      |    | 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

| №<br>п/п                                      | Тема урока   | Количество<br>часов | Содержание  | Основные виды<br>деятельности  |
|---|--|---------------------|---|--|
| <b>Знания о физической культуре (6 часов)</b> |  |                     |   |  |
| 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.<br>Значение физических упражнений для здоровья человека.<br>Формирование понятий:<br>опрятность,<br>аккуратность.<br>Физическая нагрузка и отдых. | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.<br>Ознакомление с построением парами. |
| 4   | Физические качества  | 1                   | Физическое развитие. Осанка.<br>Физические качества.<br>Понятия о предварительной и исполнительной командах.<br>Предупреждение травм во время занятий.                    | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.                                       |
| 5   | Значение физической культуры и физического воспитания в жизни человека | 1                   | Понятия:<br>физическая культура,<br>физическое воспитание   | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.                                       |

|                              |   |   |  |  |
|------------------------------|---|---|--|--|
| 6                            | Значение и основные правила закаливания         | 1 | Значение и основные правила закаливания  | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений  |
| <b>Гимнастика (28 часов)</b> |   |   |  |  |
| 7                            | Правила поведения на уроках гимнастики.         | 1 | Правила поведения на уроках гимнастики.<br>Одежда и обувь гимнаста.  | Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики,<br>ознакомление с одеждой и обувью гимнаста                |
| 8                            | Гимнастические снаряды и предметы.              | 4 | Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.<br>Понятия: колонна, шеренга, круг.                                   | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.<br>Выполнение построений в колонну, шеренгу, круг           |
| 9                            | Осанка и равновесие.                            | 6 | Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.<br>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  | 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 фляжки) | 3 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами             | Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; фляжками; 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;  |
| <b>Легкая атлетика (31 час)</b> |   |   |   |   |
| 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 начертанную 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, флагков, 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.<br>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.<br>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.<br>Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька.<br>Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках (Просмотр презентации)   |
| 48                     | Конькобежная подготовка                      | 1 | Ознакомление учащихся с конькобежным видом спорта  | Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.  |
| <b>Игры (26 часов)</b> |  |   |  |   |
| 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<br>Подвижная игра «Бездомный заяц»   |
| 51 | Подвижные игры     | 2 | Практический материал.<br>Подвижные игры. Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений<br>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<br>Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...» |
| 52 | Подвижные игры     | 2 | Практический материал.<br>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:<br>«Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.   | Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.<br>Общеразвивающие  |

|    |                               |   |   |   |
|----|-------------------------------|---|---|---|
|    |                               |   |   | упражнения на месте без предметов.<br>Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке.<br>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.<br>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.<br>Игра с элементами развивающих упражнений:<br>«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».<br>Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах.<br>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                                  |
|---|--|------------------|---|---|
| <b>Знания о физической культуре (6 часов)</b> |  |                  |   |   |
| 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.<br>Значение физических упражнений для здоровья человека.<br>Формирование понятий: опрятность, аккуратность.<br>Физическая нагрузка и отдых. | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.<br>Ознакомление с построением парами. |
| 4                            | Физические качества  | 1 | Физическое развитие. Осанка.<br>Физические качества.<br>Понятия о предварительной и исполнительной командах.<br>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  |
| <b>Гимнастика (28 часов)</b> |  |   |   |  |
| 7                            | Правила поведения на уроках гимнастики.                                | 1 | Правила поведения на уроках   | Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики,                                      |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    |   |   | гимнастики.<br>Одежда и обувь<br>гимнаста.   | ознакомление с<br>одеждой и обувью<br>гимнаста   |
| 8  | Гимнастические снаряды и предметы.              | 4 | Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.<br>Понятия: колонна, шеренга, круг.                                   | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.<br>Выполнение построений в колонну, шеренгу, круг   |
| 9  | Осанка и равновесие.                            | 6 | Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.<br>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 фляжки) | 3 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами | Упражнения с предметами: гимнастическими палками; фляжками; 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 начертанную 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,<br>ловкости,<br>координации  |  |
| 36 | Прыжки  | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки в длину с<br>разбега без учета места<br>отталкивания. Прыжки<br>в высоту с прямого<br>разбега способом<br>"согнув ноги". Прыжки<br>в высоту способом<br>"перешагивание".  |
| 37 | Метание | 1 | Обучение технике<br>метания мяча на<br>дальность   | Правильный захват<br>различных предметов<br>для выполнения<br>метания одной и двумя<br>руками. Прием и<br>передача мяча,<br>флажков, палок в<br>шеренге, по кругу, в<br>колонне. |
| 38 | Метание | 1 | Обучение технике<br>метания мяча на<br>дальность   | Произвольное метание<br>малых и больших<br>мячей в игре. Броски и<br>ловля волейбольных<br>мячей.  |
| 39 | Метание | 1 | Обучение технике<br>метания мяча на<br>дальность   | Метание колец на<br>шесты.<br>Метание с места<br>малого мяча в стенку<br>правой и левой рукой.   |
| 40 | Метание | 1 | Обучение технике<br>метания мяча на<br>дальность   | Метание большого<br>мяча двумя руками из-<br>за головы и снизу с<br>места в стену.<br>Броски набивного мяча<br>(1 кг) сидя двумя<br>руками из-за головы.                         |
| 41 | Метание | 1 | Обучение технике<br>метания мяча на<br>дальность   | Метание теннисного<br>мяча с места одной<br>рукой в стену и на<br>дальность. Метание<br>мяча с места в цель.   |
| 42 | Метание | 1 | Обучение технике<br>метания мяча на<br>дальность   | Метание мячей с места<br>в цель левой и правой<br>руками. Метание<br>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: снимание 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 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 поведения 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 комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые | 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<br>Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков.  | технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником<br>Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»  |
| 52 | Подвижные игры     | 2 | Практический материал.<br>Подвижные игры. Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.<br>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.<br>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.<br>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.<br>Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке.<br>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 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 |   |  |

## 4 класс

| №<br>п/п                                      | Тема урока  | Количество<br>часов | Содержание   | Основные виды<br>деятельности                                      |
|---|---|---------------------|--|--|
| <b>Знания о физической культуре (6 часов)</b> |   |                     |  |  |
| 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.<br>Значение физических                               | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.<br>Ознакомление с |

|                              |  |   |  |  |
|------------------------------|--|---|--|--|
|                              |  |   | упражнений для здоровья человека.<br>Формирование понятий:<br>опрятность, аккуратность.<br>Физическая нагрузка и отдых.                                | построением парами.  |
| 4                            | Физические качества  | 1 | Физическое развитие. Осанка.<br>Физические качества.<br>Понятия о предварительной и исполнительной командах.<br>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  |
| <b>Гимнастика (28 часов)</b> |  |   |  |  |
| 7                            | Правила поведения на уроках гимнастики.                                | 1 | Правила поведения на уроках гимнастики.<br>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.   | Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений.<br>Выполнение построений в колонну, шеренгу, круг |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    |   |   | Понятия: колонна, шеренга, круг.   |  |
| 9  | Осанка и равновесие.                                    | 6 | Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.<br>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 фляжки) | 3 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью упражнений с предметами  | Упражнения с предметами: гимнастическими палками; фляжками; 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;  |
| <b>Легкая атлетика (31 час)</b> |  |   |   |   |
| 15                              | Правила поведения на уроках легкой атлетики.             | 1 | Правила поведения на уроках легкой атлетики.<br>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.<br>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.<br>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 начертченную линию, шнур, набивной мяч.  |

|    |        |   |  |  |
|----|--------|---|--|--|
|    |        |   | выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации.  |  |
| 32 | Прыжки | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки с ноги на ногу<br>на отрезках до.<br>Подпрыгивание вверх<br>на месте с захватом<br>или<br>касанием<br>висящего<br>предмета<br>(мяча). |
| 33 | Прыжки | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки в длину с<br>места. Прыжки на<br>одной ноге на месте, с<br>продвижением вперед,<br>в стороны.   |
| 34 | Прыжки | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки с высоты с<br>мягким приземлением.<br>Прыжки в длину и<br>высоту с шага.  |
| 35 | Прыжки | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,<br>развитие<br>двигательных<br>качеств:<br>выносливости,<br>скорости,<br>ловкости,<br>координации | Прыжки с небольшого<br>разбега в длину.<br>Прыжки с прямого<br>разбега в длину.  |
| 36 | Прыжки | 1 | Закрепление<br>знаний по<br>разновидностям<br>прыжков,   | Прыжки в длину с<br>разбега без учета места<br>отталкивания. Прыжки<br>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, флагков, 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.<br>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.<br>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.  |
| <b>Лыжная и конькобежная подготовка (11 часов)</b> |  |   |  |   |
| 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: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с  |

|                        |  |   |   |   |
|------------------------|--|---|---|---|
|                        |  |   |   | одной ноги на другую.   |
| <b>Игры (26 часов)</b> |  |   |   |   |
| 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 поведения 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.<br>Подвижные игры.<br>Выполнение комплекса упражнений в движении.<br>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.  | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.<br>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:<br>«Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.   | Выполнение строевых упражнений.<br>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.<br>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.<br>Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке.<br>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.<br>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.<br>Игра с элементами развивающих упражнений:<br>«Салки-маршем»,<br>«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 |   |  |

## **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 668839453888955595534287592580057180478369931231

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен С 20.02.2025 по 20.02.2026