

**Администрация муниципального образования Тихвинский  
Муниципальный район Ленинградской области  
Комитет по образованию  
МОУ СОШ №1**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ № 76 о/д от  
«30 »августа 2024 г.

**АДАптированная рабочая программа учебного  
предмета «АДАпТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для обучающихся с задержкой психического  
развития (ВАРИАНТ 7.2)  
1–4 КЛАССОВ**

## Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья,

личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

**К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:**

1. Включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. Обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
  - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
  - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
  - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
  - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
  - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
  - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. В организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
4. Постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
5. Комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
6. Обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

### **Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»**

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных

направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющих двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций, способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и

ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков, обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
- д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.
- е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;
- ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.
- з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им

предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

– обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

– строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

– обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых, образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных



компетенций.

### **Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;

- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;

- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;

- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых, образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР.

### **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет

504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 часов; 2, 3 и 4 классы по 102 часа).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

### **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Содержание программы распределяется по модулям:

- Знания об адаптивной физической культуре;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Подвижные игры»;
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей, обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастикам осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

### **Содержание обучения в 1 классе.**

#### **Модуль «Легкая атлетика»**

##### Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития;
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке);
- Основные виды разминки.

##### Физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

## **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»**

### Знания:

- Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня;
- Основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- Правила поведения на уроках физической культуры;
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале;
- Роль физических упражнений в жизни человека;
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

### Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек

в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».

Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

## **Модуль «Подвижные игры»**

### Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

### Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

## **Модуль «Лыжная подготовка»**

### Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека;
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий;
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках;
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений;
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

### Физические упражнения.

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте.

Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

## **Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»**

### Знания

- Познакомить с правилами спортивных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх, с элементами спортивных игр.

### Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передал – садись», «Найди мяч», «Не урони шарик», «Ведение футбольного мяча».

Игры на развитие мелкой моторики: «Съедобное, несъедобное», «Выбор предметов», «Эстафеты с мячами».

## **Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.**

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека;
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке);
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе;
- Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- Простые термины легкоатлетических упражнений.

### Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки.

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

#### Знания:

- Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни;
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале;
- Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка;
- Правила выполнения гимнастических упражнений;
- Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток;
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале;
- Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне;
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

#### Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

## **Модуль «Подвижные игры»**

### Знания:

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

### Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса», «Два мороза», «Мышеловка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Стадо и волк» и т.д.

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

## **Модуль «Лыжная подготовка»**

### Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека;
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий;
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках;
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений;



- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

#### Физические упражнения.

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте.

Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

### **Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»**

#### Знания

- Познакомить с правилами спортивных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх с элементами спортивных игр.

#### Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передал – садись», «Найди мяч», «Не урони шарик», «Ведение футбольного мяча».

Игры на развитие мелкой моторики: «Съедобное, несъедобное», «Выборание предметов», «Эстафеты с мячами».

## **Содержание обучения во 2 классе.**

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба);
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе;
- Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх;
- Назначение занятий спортом;
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

#### Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

## **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

### Знания:

- Понятие о гармоничном физическом развитии;
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпационно);
- Формирование осанки – компонент здоровья;
- Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры;
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта;
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка;
- Виды основных физических качеств.

### Физические упражнения.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка»,

«коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени–подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

## **Модуль «Подвижные игры»**

### Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

### Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту». Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

## **Модуль «Лыжная подготовка»**

### Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий;
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках;
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне;
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

### Физические упражнения.

Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

## **Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»**

### Знания

- Познакомить с правилами спортивных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх с элементами спортивных игр.

### Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание.

Игры на развитие мелкой моторики.

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

### **Содержание обучения в 3 классе.**

#### **Модуль «Легкая атлетика»**

##### Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья;
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- Основные термины легкоатлетических упражнений;
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице;
- Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.

##### Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, челночный бег.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки на 90 и 180 градусов.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага, с замахом вперед, вниз, назад.

#### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

##### Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы;
- Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений;

- Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела;
- Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств;
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

### Физические упражнения.

Организуемые команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы.

Игры на переключение внимания.

Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания.

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс», «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре, в коллективе;
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении лазание, перелезания.

#### Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Салки», «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом, с собиранием предметов.

Игровые задания для знакомства с видами спорта, основами прикладной деятельности.

### **Модуль «Лыжная подготовка»**

#### Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений;
- Правила и техника безопасности на лыжне;
- Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом);
- Основные термины видов передвижения на лыжах.

#### Физические упражнения.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

### **Модуль «Подвижные и спортивные игры»**

#### Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных;

- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

#### Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.

Народные игры «Лапта».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

### **Содержание обучения в 4 классе.**

#### **Модуль «Легкая атлетика»**

##### Знания:

- Основы профилактики травматизма;
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями;
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой;
- Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм;
- Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений;
- Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице;
- Тестирование в условиях ГТО.

#### Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха), бег на дистанцию до 400 м, равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15—20 см).



Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.  
Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат, 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

## **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

### Знания:

- Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная);
- Общее строение человека, основные части костного скелета;
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Упражнения на развитие основных физических качеств;
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой;
- Спорт и гимнастические виды спорта;
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

### Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнера в парах.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы под музыку, комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами, ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Логоритмические упражнения со стихами.

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре, в коллективе;
- Техника преодоления препятствий при передвижении лазание, перелезания.

#### Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Салки», «Преодолей гору», «Хвостики».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом, с собиранием предметов.

Игровые задания для знакомства с видами спорта, основами прикладной деятельности.

### **Модуль «Лыжная подготовка»**

#### Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах.
- Признаки охлаждения и обморожения.

#### Физические упражнения.

Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

### **Модуль «Подвижные и спортивные игры»**

#### Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре;
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи;
- Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

#### Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости.

Пионербол.

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;
- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений

в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. В процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции

нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,
- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;

- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

### **Метапредметные результаты:**

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ЗПР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

#### 1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

#### 2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств

и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпоритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития,

в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их

в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр

на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.**

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ЗПР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые

выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

**Знания о физической культуре.** С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе;



- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.

К концу обучения в **1 дополнительном классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

**Знания о физической культуре.** С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- осваивать способы игровой деятельности.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, глазодвижительной, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

### **Знания о физической культуре:**

- различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения в **3 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/ без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в **4 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Знания о физической культуре:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

**Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

### Тематическое планирование

Данное распределение по часам является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика. При составлении рабочей программы педагог должен опираться на климатические особенности региона, материально-техническую базу школы, психофизическое состояние, медицинские показания, и противопоказания обучающихся с ЗПР.

№ п/п	Модуль	Классы				
		1	1 дополнительный	2	3	4
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения на уроках				
2.	Модуль «Легкая атлетика»	12	12	12	12	12
3.	Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»	20	20	20	20	20
4.	Модуль «Подвижные игры»	16	16	16	16	16
5.	Модуль «Лыжная подготовка»	18	18	21	21	21
6.	Модуль «Подвижные игры с	24	24	24	24	24



	элементами спортивных игр»					
7.	Модуль «Легкая атлетика»	9	9	9	9	9
	<b>Всего</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

на 20\_/20\_учебный год

**Ф.И.О. учителя:** \_\_\_\_\_

**Класс:** 1

**Предмет:** Физическая культура (адаптивная физическая культура)

**Программа:** Рабочая программа с задержкой психического развития (вариант 7.2)

**Учебник:** Физическая культура для учащихся 1 класса. 14-е издание А.П. Матвеев, Москва «Просвещение», 2023

**Количество часов:** 99 часов (3 часа в неделю).

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы/ зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		план	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Модуль «Лёгкая атлетика»	11 ч. /1				11		Что понимается под физической культурой.		
2.	Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»	18 ч./2				18		Режим дня школьника, правила распорядка дня. Роль физический упражнений в жизни человека.		
3.	Модуль «Подвижные игры»	15 ч./1				15		Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.		
4.	Модуль «Лыжная подготовка»	16 ч./2				16		Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.		
5.	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	21 ч./3				21		Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Знакомства с правила спортивных игр. Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх с элементами спортивных игр.		
6.	Модуль «Лёгкая атлетика»	8 ч./1 ч.				8		Основные способы и особенности движений и передвижений человека.		
<b>Всего:</b>		<b>99ч.</b>				<b>89ч.</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
на 20\_/20\_учебный год

**Ф.И.О. учителя:** \_\_\_\_\_

**Класс:** 1 (дополнительный класс)

**Предмет:** Физическая культура (адаптивная физическая культура)

**Программа:** Рабочая программа с задержкой психического развития (вариант 7.2)

**Учебник:** Физическая культура для учащихся 1 класса. 14-е издание А.П. Матвеев, Москва «Просвещение», 2023

**Количество часов:** 99 часов (3 часа в неделю).

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы/ зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		план	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Модуль «Лёгкая атлетика»	11 ч. /1				11		Основные способы и особенности движений и передвижений человека.		
2.	Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»	18 ч./2				18		Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни. Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.		
3.	Модуль «Подвижные игры»	15 ч./1				15		Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.		
4.	Модуль «Лыжная подготовка»	16 ч./2				16		Основные способы и особенности движений, передвижений человека. Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.		
5.	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	21 ч./3				21		Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Знакомства с правилами спортивных игр. Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх с элементами спортивных игр.		
6.	Модуль «Лёгкая атлетика»	8 ч./1 ч.				8		Простые термины легкоатлетических упражнений.		
<b>Всего:</b>		<b>99ч.</b>				<b>89ч.</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
на 20\_/20\_учебный год

**Ф.И.О. учителя:** \_\_\_\_\_

**Класс:** 2

**Предмет:** Физическая культура (адаптивная физическая культура)

**Программа:** Рабочая программа с задержкой психического развития (вариант 7.2)

**Учебник:** Физическая культура для учащихся 2 класса. 14-е издание А.П. Матвеев, Москва «Просвещение», 2023

**Количество часов:** 102 часа (3 часа в неделю).

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы/ зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		план	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Модуль «Лёгкая атлетика»	11 ч. /1		3		11		Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).		
2.	Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»	18 ч./2		5		18		Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпационно). Формирование осанки – компонент здоровья.		
3.	Модуль «Подвижные игры»	15 ч./1				15		Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх.		
4.	Модуль «Лыжная подготовка»	19 ч./2				19		Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.		
5.	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	21 ч./3				21		Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Знакомства с правилами спортивных игр. Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх с элементами спортивных игр.		
6.	Модуль «Лёгкая атлетика»	8 ч./1 ч.		4		8		Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.		
<b>Всего:</b>		<b>102ч.</b>		<b>12</b>		<b>92ч.</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
на 20\_/20\_учебный год

**Ф.И.О. учителя:** \_\_\_\_\_

**Класс:** 3

**Предмет:** Физическая культура (адаптивная физическая культура)

**Программа:** Рабочая программа с задержкой психического развития (вариант 7.2)

**Учебник:** Физическая культура для учащихся 1 -4 класса. 14-е издание В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2013

**Количество часов:** 102 часа (3 часа в неделю).

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы/ зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		план	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Модуль «Лёгкая атлетика»	11 ч. /1		3		11		Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой.		
2.	Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»	18 ч./2		5		18		Нагрузка, влияние нагрузки на мышцы. Гимнастика и виды гимнастической разминки, основные термины гимнастических упражнений.		
3.	Модуль «Подвижные игры»	15 ч./1				15		Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх.		
4.	Модуль «Лыжная подготовка»	19 ч./2				19		Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Основные термины видов передвижения на лыжах.		
5.	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	21 ч./3				21		Правила подвижных игр. Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.		
6.	Модуль «Лёгкая атлетика»	8 ч./1 ч.		4		8		Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.		
<b>Всего:</b>		<b>102ч.</b>		<b>12</b>		<b>92ч.</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
на 20\_/20\_учебный год

Ф.И.О. учителя: \_\_\_\_\_

Класс: 4

Предмет: Физическая культура (адаптивная физическая культура)

Программа: Рабочая программа с задержкой психического развития (вариант 7.2)

Учебник: Физическая культура для учащихся 1 -4 класса. 14-е издание В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2013

Количество часов: 102 часа (3 часа в неделю).

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы/ зачеты		Практически е работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой	
		план	факт	план	факт	план	факт		план	факт
1.	Модуль «Лёгкая атлетика»	11 ч./1		3		11		Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.		
2.	Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»	18 ч./2		5		18		Общее строение человека, основные части костного скелета. Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины.		
3.	Модуль «Подвижные игры»	15 ч./1				15		Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх, в коллективе.		
4.	Модуль «Лыжная подготовка»	19 ч./2				19		Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.		
5.	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	21 ч./3				21		Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.		
6.	Модуль «Лёгкая атлетика»	8 ч./1 ч.		5		8		Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм. Тестирование в условиях ГТО.		
<b>Всего:</b>		<b>102ч.</b>		<b>13</b>		<b>92ч.</b>				

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	
		Маркушева Н.В.		Волкова Л.А.	

# Поурочное планирование для обучающихся ЗПР (вариант 7.2)

## 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	0	0		теория
2	Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		практическая работа
3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		практическая работа
4	Виды бега и ходьбы. Подвижная игра «Вызов номеров», с разных исходных положений.	1	0	1		практическая работа
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		практическая работа
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Техника выполнения метания мяча.	1	0	1		практическая работа
7	Прыжки на скакалке. Метание мяча в парах. Игра «Кто дальше бросит»	1	0	1		практическая работа
8	Прыжки на скакалке. Метание мяча в цель. Игра «Самый точный»	1	0	1		практическая работа
9	Беговые, прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты.	1	0	1		практическая работа
10	Беговые упр. по заданию (1 свисток-бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	1	0	1		практическая работа
11	Бег в медленном темпе до 2 мин. Прыжки со скакалкой. Метание мяча на дальность. Игры.	1	0	1		практическая работа
12	Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Игры.	1	0	1		практическая работа
13	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Режим дня школьника, правила распорядка дня.	1	0	0		теория
14	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		практическая работа
15	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		практическая работа
16	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		практическая работа
17	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		практическая работа
18	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		практическая работа
19	Висы простые, вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		практическая работа
20	Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в переползании различными способами. Эстафеты.	1	0	1		практическая работа
21	Бег с преодолением препятствий. Упоры, седы на гимнастических	1	0	1		практическая работа

	матах. Вис на низкой перекладине.					работа
22	Понятия о здоровом образе жизни, о важности активного образа жизни. Роль физических упражнений в жизни человека.	1	0	0		теория
23	Строевые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты с гимнастическими снарядами.	1	0	1		практическая работа
24	Строевые упр. Беговые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в группировке. Игры на внимание.	1	0	1		практическая работа
25	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		практическая работа
26	ОРУ. Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Игры на внимание.	1	0	1		практическая работа
27	Бег с изменением направления. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Артикуляционная гимнастика. Эстафеты.	1	0	1		практическая работа
28	Бег с изменением направления. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Артикуляционная гимнастика. Эстафеты.	1	0	1		практическая работа
29	Беговые, прыжковые упр. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Пальчиковая гимнастика. Игры.	1	0	1		практическая работа
30	Беговые, прыжковые упр. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Пальчиковая гимнастика. Игры.	1	0	1		практическая работа
31	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		практическая работа
32	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		практическая работа
33	Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.	1	0	0		теория
34	Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
35	Эстафеты с мячами. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
36	Эстафеты с мячами. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
37	Игра «Свободное место», «Водяной». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
38	Игра «Свободное место», «Водяной». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
39	Игра «Свободное место», «Водяной», «Самолеты». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
40	Игра «Кошки, мышки». Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
41	Эстафеты с мячами. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
42	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Кошки, мышки». Игра «Совушка». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
43	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
44	Игра «День - ночь» Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
45	Игра «День - ночь» Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
46	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
47	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-	1	0	1		практическая



	силовых способностей.					работа
48	Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	1	0	0		теория
50	Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж. Повороты на месте. Дистанция, интервал. Игры на строевые команды.	1	0	1		практическая работа
51	Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж. Прохождение отрезков. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
52	Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
53	Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
54	Построение с лыжами. Разучивание скользящего шага без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
55	Построение с лыжами. Отработка скользящего шага без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
56	Основные способы и особенности движений, передвижений человека.	1	0	0		теория
57	Построение с лыжами. Повороты переступанием. Попеременное скольжение на месте. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
58	Построение с лыжами. Повороты переступанием. Попеременное скольжение на месте. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
59	Построение с лыжами. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
60	Построение с лыжами. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
61	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
62	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
63	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
64	Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор с пологого склона. Подъём ступающим шагом. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		практическая работа
65	Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор с пологого склона. Подъём ступающим шагом. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
66	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор в основной стойке. Подъём «лесенкой». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
67	Техника безопасности на уроках. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. История игр.	1	0	0		теория
68	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте	1	0	1		практическая работа

	правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.					
69	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		практическая работа
70	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		практическая работа
71	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		практическая работа
72	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		практическая работа
73	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		практическая работа
74	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		практическая работа
75	Знакомства с правилами спортивных игр.	1	0	0		теория
76	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		практическая работа
77	Передвижения в низкой и средней стойке. Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока	1	0	1		практическая работа
78	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.	1	0	1		практическая работа
79	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		практическая работа
80	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		практическая работа
81	ОРУ. Правила игры «Пионербол». Ловля мяча двумя руками в парах. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
82	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
83	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
84	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
85	Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх с элементами спортивных игр.	1	0	0		теория
86	ОРУ. Ведение футбольного мяча в парах. Игры. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
87	ОРУ. Ведение футбольного мяча змейкой. Игры. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
88	ОРУ. Игра в мини футбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
89	ОРУ. Игра в мини футбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
90	ОРУ. Игра в мини футбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0		теория
92	Низкий старт. Бег с ускорениями. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
93	Спец. беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 метров. Метание мяча в цель.	1	0	1		практическая работа
94	Высокий старт. Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1		практическая работа
95	Спец. беговые упражнения. Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1		практическая работа
96	Спец. беговые упражнения. Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1		практическая работа
97	Спец. беговые упражнения. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		практическая работа
98	Спец. беговые упражнения. Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1		практическая работа
99	Равномерный бег до 6 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ.	1	0	1		практическая работа

	Эстафеты. Игра Пятнашки. Развитие выносливости.					работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:</b>		<b>99</b>	<b>0</b>	<b>89</b>		

### 1 класс (дополнительный)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека. Разновидности ходьбы. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	0	0		теория
2	Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		практическая работа
3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		практическая работа
4	Виды бега и ходьбы. Подвижная игра «Вызов номеров», с разных исходных положений.	1	0	1		практическая работа
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		практическая работа
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Техника выполнения метания мяча.	1	0	1		практическая работа
7	Прыжки на скакалке. Метание мяча в парах. Игра «Кто дальше бросит»	1	0	1		практическая работа
8	Прыжки на скакалке. Метание мяча в цель. Игра «Самый точный»	1	0	1		практическая работа
9	Беговые, прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты.	1	0	1		практическая работа
10	Беговые упр. по заданию (1 свисток-бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	1	0	1		практическая работа
11	Бег в медленном темпе до 2 мин. Прыжки со скакалкой. Метание мяча на дальность. Игры.	1	0	1		практическая работа
12	Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Игры.	1	0	1		практическая работа
13	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.	1	0	0		теория
14	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		практическая работа
15	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		практическая работа
16	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		практическая работа
17	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		практическая работа
18	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		практическая работа
19	Висы простые, вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		практическая работа

20	Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в переползании различными способами. Эстафеты.	1	0	1		практическая работа
21	Бег с преодолением препятствий. Упоры, седы на гимнастических матах. Вис на низкой перекладине.	1	0	1		практическая работа
22	Понятия о здоровом образе жизни, о важности активного образа жизни. Роль физических упражнений в жизни человека.	1	0	0		теория
23	Строевые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты с гимнастическими снарядами.	1	0	1		практическая работа
24	Строевые упр. Беговые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в группировке. Игры на внимание.	1	0	1		практическая работа
25	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		практическая работа
26	ОРУ. Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. Игры на внимание.	1	0	1		практическая работа
27	Бег с изменением направления. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Артикуляционная гимнастика. Эстафеты.	1	0	1		практическая работа
28	Бег с изменением направления. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Артикуляционная гимнастика. Эстафеты.	1	0	1		практическая работа
29	Беговые, прыжковые упр. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Пальчиковая гимнастика. Игры.	1	0	1		практическая работа
30	Беговые, прыжковые упр. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Пальчиковая гимнастика. Игры.	1	0	1		практическая работа
31	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		практическая работа
32	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		практическая работа
33	Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.	1	0	0		теория
34	Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
35	Эстафеты с мячами. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
36	Эстафеты с мячами. Игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
37	Игра «Свободное место», «Водяной». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
38	Игра «Свободное место», «Водяной». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
39	Игра «Свободное место», «Водяной», «Самолеты». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
40	Игра «Кошки, мышки». Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
41	Эстафеты с мячами. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
42	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Кошки, мышки». Игра «Совушка». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
43	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
44	Игра «День - ночь» Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
45	Игра «День - ночь» Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие	1	0	1		практическая

	скоростно-силовых способностей.					работа
46	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
47	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
48	Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	1	0	0		теория
50	Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж. Повороты на месте. Дистанция, интервал. Игры на строевые команды.	1	0	1		практическая работа
51	Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж. Прохождение отрезков. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
52	Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
53	Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
54	Построение с лыжами. Разучивание скользящего шага без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
55	Построение с лыжами. Отработка скользящего шага без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
56	Основные способы и особенности движений, передвижений человека.	1	0	0		теория
57	Построение с лыжами. Повороты переступанием. Попеременное скольжение на месте. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
58	Построение с лыжами. Повороты переступанием. Попеременное скольжение на месте. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
59	Построение с лыжами. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
60	Построение с лыжами. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
61	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
62	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
63	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
64	Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор с пологого склона. Подъём ступающим шагом. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		практическая работа
65	Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор с пологого склона. Подъём ступающим шагом. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
66	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор в основной стойке. Подъём «лесенкой». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа

67	Техника безопасности на уроках. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. История игр.	1	0	0		теория
68	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		практическая работа
69	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		практическая работа
70	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		практическая работа
71	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		практическая работа
72	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		практическая работа
73	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		практическая работа
74	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		практическая работа
75	Знакомства с правилами спортивных игр.	1	0	0		теория
76	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		практическая работа
77	Передвижения в низкой и средней стойке. Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока	1	0	1		практическая работа
78	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.	1	0	1		практическая работа
79	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		практическая работа
80	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		практическая работа
81	ОРУ. Правила игры «Пионербол». Ловля мяча двумя руками в парах. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
82	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
83	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
84	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
85	Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх с элементами спортивных игр.	1	0	0		теория
86	ОРУ. Ведение футбольного мяча в парах. Игры. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
87	ОРУ. Ведение футбольного мяча змейкой. Игры. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
88	ОРУ. Игра в мини футбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
89	ОРУ. Игра в мини футбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
90	ОРУ. Игра в мини футбол. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
91	Техника безопасности на уроках. Простые термины легкоатлетических упражнений. Разновидности ходьбы.	1	0	0		теория
92	Низкий старт. Бег с ускорениями. Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
93	Спец. беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 метров. Метание мяча в цель.	1	0	1		практическая работа
94	Высокий старт. Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1		практическая работа
95	Спец. беговые упражнения. Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1		практическая работа
96	Спец. беговые упражнения. Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1		практическая работа

97	Спец. беговые упражнения. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		практическая работа
98	Спец. беговые упражнения. Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1		практическая работа
99	Равномерный бег до 6 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты. Игра Пятнашки. Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:</b>		<b>99</b>	<b>0</b>	<b>89</b>		

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	1	0	0		теория
2	Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Бег с ускорениями 20 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
3	Учить прыжку в длину с места. Челночный бег. Игра «Запрещённое движение». Бег до 3 мин. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
4	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. <b>Бег 30м на результат.</b> Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
5	ОРУ. Спец. беговые. Метание мяча в парах. Равномерный бег до 4 мин. Игра «Салки». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
6	Разновидности ходьбы, бега. Прыжковая работа. ОРУ. <b>Бег 500м на результат.</b> Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
7	ОРУ. Спец. беговые. Метание мяча. Эстафеты. Равномерный бег до 5 мин. Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
8	ОРУ. Спец. беговые. <b>Метание мяча в цель на результат.</b> Подтягивание на высокой(М), низкой(Д) перекладине. Преодоление препятствий. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
9	Повороты на месте. ОРУ. Спец. беговые. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
10	ОРУ. Спец. беговые. Прыжки в длину с места. Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
11	Равномерный бег до 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Спец. беговые. Прыжки на скакалке. Игра Пятнашки. Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
12	Повороты на месте. Равномерный бег до 4 мин. Прыжковая работа. Встречные эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Измерение массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпационно)	1	0	0		теория

14	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроения. ОРУ. Кувырок в сторону. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
15	Перестроения. ОРУ. Кувырки, перекаты. Прыжковая работа. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
16	Перестроения. ОРУ. Кувырки, перекаты. <b>Прыжки на скакалке за 15 сек. на результат.</b> Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
17	ОРУ. Бег отрезками, переменный бег. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. <b>Челночный бег 4*9м на результат.</b> Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Комбинация по акробатике. Игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
20	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
21	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ с предметами. Отжимание. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
22	Выполнение команд «на два шага разомкнись» ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Эстафеты. <b>Поднимание туловища за 1 мин на результат.</b> Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
23	Формирование осанки – компонент здоровья. Виды основных физических качеств.	1	0	0		теория
24	Выполнение команд «на два, четыре шага разомкнись». В висе спиной поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
25	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упор присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
26	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упор присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. <b>Зачёт: подтягивание в висе.</b> Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
27	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упор присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перелезание на стенку. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
28	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по стенке с перехватом рук. Игра «Кто подходил?». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
29	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по стенке с перехватом рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа



30	ОРУ в движении. Равновесие на бревне. Вис на согнутых руках. Игра «Выше ноги от земли». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
31	ОРУ на гимнастической скамейке. Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
32	Круговая эстафета с лазанием и перелезанием. Игра «Выше ноги от земли». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
33	Техника безопасности на уроках. Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх	1	0	0		теория
34	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
35	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
36	ОРУ. Игры «Гуси- лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
37	ОРУ. Игры «Гуси- лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
38	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
39	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
40	ОРУ. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
41	ОРУ. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
42	ОРУ. Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
43	ОРУ. Игры «Западня», «Конники - спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
44	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
45	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
46	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
47	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
48	ОРУ. Игры «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	1	0	0		теория
50	Ступающий шаг. Прохождение дистанции до 500м. Повороты на месте. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа

51	Понятие «обморожение». Ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции до 500м. Повороты на месте. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
52	Построение на лыжах. Ступающий шаг с палками. Повороты на месте. Прохождение дистанции до 500м. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
53	Построение на лыжах. Скользящий шаг без палок. Повороты на месте. Прохождение дистанции до 500м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
54	Построение на лыжах. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
55	Построение на лыжах. Скользящий шаг с палками. Повороты на месте. Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
56	Построение на лыжах. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000м. Подъём лесенкой. Спуски со склона. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
57	Построение на лыжах. <b>Скользящий шаг с палками на оценку.</b> Прохождение дистанции до 1000м. Подъём лесенкой. Спуски со склона. Игра «Кто быстрее взойдёт в гору». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
58	Построение на лыжах. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1000м. Подъём лесенкой. Спуски со склона. Игра «Кто быстрее взойдёт в гору». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
59	Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.	1	0	0		теория
60	Построение на лыжах. Попеременно двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 1000м. Подъём лесенкой на оценку. Спуски со склона в воротики. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
61	Построение на лыжах. Попеременно двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 1000м. Эстафеты на лыжах.	1	0	1		практическая работа
62	Построение на лыжах. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 1000м. Подъём ёлочкой. Спуски со склона в воротики. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
63	Построение на лыжах. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 1000м. Подъём ёлочкой. Спуски со склона в воротики. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
64	Построение на лыжах. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 1000м. Подъём ёлочкой. Спуски со склона. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа

65	Построение на лыжах. Прохождение дистанции до 1.5 км. Попеременно двухшажный ход с палками. Подъём ёлочкой. Спуски со склона. Игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
66	Построение на лыжах. Прохождение дистанции до 1.5 км. Попеременно двухшажный ход с палками. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
67	Построение на лыжах. Прохождение дистанции до 1.5 км. Спуски с гор. Повороты переступанием. Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
68	Построение на лыжах. Дистанция 1 километр на результат. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
69	Построение на лыжах. Эстафеты на лыжах. Спуски с гор. Повороты переступанием. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
70	Техника безопасности на уроках. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий	1	0	0		теория
71	Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
72	Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры.	1	0	1		практическая работа
73	Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча. Подвижные игры.	1	0	1		практическая работа
74	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (щит). Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
75	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (щит). Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
76	ОРУ. Ведение мяча, ловля мяча с отскока от стены. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
77	Знакомства с правилами спортивных игр	1	0	0		теория
78	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		практическая работа
79	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		практическая работа
80	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		практическая работа
81	ОРУ. Правила игры «Пионербол». Ловля мяча двумя руками в парах. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
82	ОРУ. Ловля мяча двумя руками в парах. Передачи мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
83	ОРУ. Ловля мяча двумя руками в парах. Передачи мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа

84	ОРУ. Передачи мяча через сетку. Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
85	ОРУ. Передачи мяча через сетку. Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
86	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
87	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
88	Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх с элементами спортивных игр.	1	0	0		теория
89	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		практическая работа
90	Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		практическая работа
91	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		практическая работа
92	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		практическая работа
93	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1		практическая работа
94	Техника безопасности на уроках л/а. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0		теория
95	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
96	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номеров». Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		практическая работа
97	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номеров». Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		практическая работа
98	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180*. <b>Бег 30м на результат.</b> Игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
99	ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
100	Равномерный бег до 4 минут. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. <b>Метание мяча в цель на результат.</b> Игра «Кто дальше бросит». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
101	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. <b>Бег 500м на результат.</b> Игра «Пустое место». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа

102	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты. Игра Пустое место. <b>Подтягивание на высокой(М), низкой(Д) перекладине на результат.</b> Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>92</b>		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности на уроках. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		теория
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30, 60 м.). ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30, 60 м.). ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
4	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Спец. беговые. <b>Бег 30м на результат.</b> Игра «Команда быстроногих». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
5	Спец. беговые. Челночный бег. Игра «Гуси-лебеди». Равномерный бег до 4 минут. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
6	ОРУ. Спец. беговые. <b>Бег 500м на результат.</b> Игра «Смена сторон». Многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
7	ОРУ. Спец. беговые. Метание мяча в парах. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде» Равномерный бег до 5 минут. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
8	ОРУ. Спец. беговые. <b>Метание мяча в цель на результат.</b> Равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки на марше». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
9	Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки на скакалке. Игра «Перебежка с выручкой». Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
10	Равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Спец. беговые. Эстафеты. Игра «Невод». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
11	Равномерный бег до 6 минут. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Спец. беговые. Эстафеты. Игра «Невод». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
12	Равномерный бег до 8 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спец. беговые. Эстафеты. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика и виды гимнастической разминки, основные термины гимнастических упражнений.	1	0	0		теория

14	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
15	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже». «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. <b>Прыжки на скакалке за 15 сек. на результат.</b> Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
16	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже». «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. <b>Челночный бег 4*9м на результат.</b> Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
17	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже». «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
18	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже». «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. <b>Комбинация: Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа.</b> Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
19	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Отжимание. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
20	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. <b>Поднимание туловища за 1 мин на результат.</b> Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
21	Нагрузка, влияние нагрузки на мышцы.	1	0	0		теория
22	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с обручами. Отжимание. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
23	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с обручами. Отжимание. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
24	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
25	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. <b>Подтягивание в висе.</b> Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа

26	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
27	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
28	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
29	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через препятствия. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
30	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через препятствия. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
31	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
32	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
33	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх	1	0	0		теория
34	ОРУ без предмета. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
35	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
36	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
37	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
38	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
39	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
40	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
41	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
42	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
43	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа

44	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
45	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
46	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
47	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
48	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами. Повороты на месте вокруг носков лыж. Ступающий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500 м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0		теория
50	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500 м. Повороты на месте. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
51	Понятие «правильное дыхание на лыжах». Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 500 м. Повороты на месте. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
52	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. Повороты на месте. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
53	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
54	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
55	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
56	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски в средней, низкой стойке. Подъём «лесенкой». Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
57	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000 м. <b>Скользящий шаг с палками на оценку.</b> Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
58	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000 м. Попеременно - двухшажный ход без палок. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
59	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1500 м. Попеременно - двухшажный ход без палок. Спуски в средней, низкой стойке. Подъём «лесенкой». Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		практическая работа



	Развитие скоростных и координационных способностей.					
60	Основные термины видов передвижения на лыжах	1	0	0		теория
61	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1500 м. Попеременно - двухшажный ход с палками. Спуски в средней, низкой стойке. Поворот переступанием с внутренней лыжи. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
62	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1500 м. Попеременно - двухшажный ход с палками. Спуски в средней, низкой стойке. Поворот переступанием с внутренней лыжи. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
63	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1500 м. Попеременно - двухшажный ход с палками. Спуски в средней, низкой стойке. Поворот переступанием с наружной лыжи. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
64	Построение с лыжами. Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1500 м. Попеременно - двухшажный ход с палками. Спуски в средней, низкой стойке. Поворот переступанием с наружной лыжи. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
65	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 2000 м. Применение изученных ходов. Подвижные игры со спусками и подъёмами. Развитие выносливости и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
66	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 2000 м. Применение изученных ходов. Подвижные игры со спусками и подъёмами. Развитие выносливости и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
67	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 2000 м. Применение изученных ходов. Подвижные игры со спусками и подъёмами. Развитие выносливости и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
68	Построение с лыжами. <b>Дистанция 1 километр на результат.</b> Подвижные игры со спусками и подъёмами. Развитие выносливости и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
69	Построение с лыжами. Подвижные игры на лыжах на развитие физических качеств.	1	0	1		практическая работа
70	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.	1	0	0		теория
71	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
72	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
73	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа

74	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в щит. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
75	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в щит. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
76	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
77	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
78	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
79	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
80	Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол	1	0	0		теория
81	ОРУ. Правила игры «Пионербол». Ловля мяча двумя руками в парах. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
82	ОРУ. Ловля мяча двумя руками в парах. Передачи мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
83	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
84	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
85	Игра в волейбол по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
86	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
87	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
88	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
89	Технические приемы игры в футбол.	1	0	0		теория
90	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
91	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
92	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа

93	Игра в футбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
94	Техника безопасности на уроках л/а. Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.	1	0	0		теория
95	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30, 60м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
96	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30, 60м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
97	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Многосопки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
98	Равномерный бег до 4 минут. ОРУ. <b>Бег 30м на результат.</b> Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
99	Равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Метание мяча в парах. Игра «Зайцы в огороде». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
100	Равномерный бег до 6 минут. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. <b>Метание мяча в цель на результат.</b> Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
101	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. <b>Бег 1000 м на результат.</b> Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
102	Равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега. <b>Подтягивание на высокой (М), низкой (Д) перекладине на результат.</b> Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>92</b>		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Первичный инструктаж на уроках физ-ры. Техника безопасности на уроках л/а. Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.	1	0	0		теория
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. ОРУ. Спец. беговые. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
3	Бег с заданным темпом и скоростью. ОРУ. Спец. беговые. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
4	Бег с заданным темпом и скоростью. ОРУ. Спец. беговые. <b>Бег 30м на результат.</b> Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие	1	0	1		практическая работа

	скоростных способностей.					
5	ОРУ. Спец. беговые. Круговая эстафета. <b>Бег 500м на результат.</b> Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
6	ОРУ. Спец. беговые. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Челночный бег. Игра «Зайцы в огороде». Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
7	ОРУ. Спец. беговые. Метание мяча в парах. Прыжок в длину с места. <b>Бег 60м на результат.</b> Равномерный бег до 5 мин. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
8	ОРУ. Спец. беговые. Тройной прыжок. <b>Метание мяча на результат.</b> Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
9	ОРУ. Спец. беговые. Чередование ходьбы и бега. Подтягивание на высокой (М), низкой (Д) перекладине. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
10	Равномерный бег до 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
11	Равномерный бег до 5 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
12	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ. Спец. беговые. Игра «Охотники и утки». Прыжки на скакалке. Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Общее строение человека, основные части костного скелета. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Развитие координационных способностей.	1	0	0		теория
14	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад, пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
15	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад, пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Прыжковая работа. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
16	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад, пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. <b>Прыжки на скакалке за 15 сек. на результат.</b> Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
17	ОРУ. Мост из положения лёжа. Кувырок назад, пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. <b>Челночный бег 4*9м на результат.</b> Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
18	ОРУ. Мост из положения лёжа. Кувырок назад, пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа

19	ОРУ. <b>Комбинация: Кувырок вперёд, кувырок назад, перекат назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа.</b> Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
20	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
21	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. <b>Поднимание туловища за 1 мин на результат.</b> Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
22	ОРУ со скакалкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
23	ОРУ со скакалкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
24	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
25	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. <b>Зачёт: подтягивание в висе.</b> Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
26	Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины.	1	0	0		теория
27	ОРУ в движении. Лазание по стенке. Перелезание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
28	ОРУ в движении. Лазание по стенке. Перелезание через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
29	ОРУ в движении. Лазание по стенке. Перелезание через препятствия. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
30	ОРУ в движении. Перелезание через стопку матов. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
31	ОРУ в движении. Перелезание через стопку матов. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
32	ОРУ в движении. Круговая эстафета с лазанием и перелезанием. Игра «Выше ноги от земли». Развитие скоростно-силовых способностей. Взаимодействие со сверстниками в подвижных играх, в коллективе.	1	0	1		практическая работа
33	Техника безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		теория
34	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
35	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	1	0	1		практическая работа

	Развитие скоростно-силовых способностей					работа
36	ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
37	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
38	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
39	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
40	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
41	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
42	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
43	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
44	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
45	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
46	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
47	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
48	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при занятиях на лыжах.	1	0	0		теория
50	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500 м. Повороты на месте. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
51	Понятие «правильное дыхание на лыжах». Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 500 м. Повороты на месте. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
52	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. Повороты на месте. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
53	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
54	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и	1	0	1		практическая работа

	координационных способностей.					
55	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
56	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски в средней, низкой стойке. Подъём «лесенкой». Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
57	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000 м. <b>Скользящий шаг с палками на оценку.</b> Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
58	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000 м. Попеременно - двухшажный ход без палок. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
59	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1500 м. Попеременно - двухшажный ход без палок. Спуски в средней, низкой стойке. Подъём «лесенкой». Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
60	Признаки охлаждения и обморожения.	1	0	0		теория
61	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1500 м. Попеременно - двухшажный ход с палками. Спуски в средней, низкой стойке. Поворот переступанием с внутренней лыжи. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
62	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1500 м. Попеременно - двухшажный ход с палками. Спуски в средней, низкой стойке. Поворот переступанием с внутренней лыжи. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
63	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1500 м. Попеременно - двухшажный ход с палками. Спуски в средней, низкой стойке. Поворот переступанием с наружной лыжи. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
64	Построение с лыжами. Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1500 м. Попеременно - двухшажный ход с палками. Спуски в средней, низкой стойке. Поворот переступанием с наружной лыжи. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
65	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 2000 м. Применение изученных ходов. Подвижные игры со спусками и подъёмами. Развитие выносливости и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
66	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 2000 м. Применение изученных ходов. Подвижные игры со спусками и подъёмами. Развитие выносливости и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
67	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 2000 м. Применение изученных ходов. Подвижные игры со спусками и подъёмами. Развитие выносливости и координационных	1	0	1		практическая работа

	способностей.					
68	Построение с лыжами. <b>Дистанция 1 километр на результат.</b> Подвижные игры со спусками и подъёмами. Развитие выносливости и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
69	Построение с лыжами. Подвижные игры на лыжах на развитие физических качеств.	1	0	1		практическая работа
70	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Возможные причины травм в игре.	1	0	0		теория
71	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
72	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
73	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в щит. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
74	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в щит. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
75	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
76	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении, бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
77	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении, бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
78	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
79	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - ловцу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
80	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
81	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игры «Не давай мяч водящему», «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
82	Оказание первой помощи. Профилактика травматизма во время спортивных игр.	1	0	1		практическая работа
83	ОРУ. Правила игры «Пионербол». Ловля мяча двумя руками в парах. Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа



84	ОРУ. Ловля мяча двумя руками в парах. Передачи мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
85	ОРУ. Ловля мяча двумя руками в парах. Передачи мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
86	ОРУ. Передачи мяча через сетку. Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
87	ОРУ. Передачи мяча через сетку. Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
88	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
89	ОРУ. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
90	Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.	1	0	0		теория
91	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		практическая работа
92	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		практическая работа
93	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		практическая работа
94	Техника безопасности на уроках л/а. Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм. Тестирование в условиях ГТО.	1	0	0		теория
95	Бег на скорость 30, 60 м. ОРУ. Спец. беговые. Встречная эстафета. Челночный бег. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
96	ОРУ. Спец. беговые. Встречная эстафета. Челночный бег. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1	0	1		практическая работа
97	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. ОРУ. Эстафеты. <b>Бег 30м на результат.</b> Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		практическая работа
98	Метание мяча в парах. Равномерный бег до 4 минут. <b>Бег 60м на результат.</b> Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		практическая работа
99	Равномерный бег до 5 минут. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
100	Равномерный бег до 6 минут. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. <b>Метание мяча на результат.</b> Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
101	ОРУ. Чередование ходьбы и бега. <b>Бег 1000 м на результат.</b> Игра «Белые медведи». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
102	Равномерный бег до 7 минут. Чередование ходьбы и бега. <b>Подтягивание на высокой (М), низкой (Д) перекладине на результат.</b> Игра «Белые медведи». Развитие выносливости.	1	0	1		практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>92</b>		

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

## **Материально–техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация

наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

### **Кадровое обеспечение**

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися ЗПР педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с ЗПР.

**Учебно-методическое обеспечение** включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития, обучающегося с ЗПР.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

**Материально-техническое обеспечение** включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса на уровне начального общего образования и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре Дидактические карточки	Д Д К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с ЗПР Журнал «Адаптивная физическая культура» Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д Д Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр Мегафон	Д Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Палка гимнастическая Мат гимнастический Стеновые протекторы Коврики: гимнастические, массажные Кегли	П П П П К К К К П К К К П	

Обруч пластиковый детский	К	
Гимнастические палки	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П	
Лента финишная	П	
Лыжи (детские с креплениями и палками)	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	К	
Жилетки игровые с номерами	К	
Мягкие модули	К	
Фитбол	К	
Набор утяжелителей для рук и ног		
Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров)	П	
Аптечка		