

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Ирбитского муниципального образования
МОУ "Зайковская СОШ №1"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Р.С. Халикова

Приказ № 90 от «31» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

1. Пояснительная записка

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

1.1. Цели и задачи программы.

Основная цель изучения предмета «физическая культура» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи предмета:

- ❖ Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - соблюдение индивидуального режима питания и сна.
 - Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
 - Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
 - Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
 - Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

- ❖ Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
 - развитие и совершенствование волевой сферы.
 - Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает:

- образовательные;
- воспитательные;
- коррекционно-развивающие;
- лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивных залах и на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

3.Место учебного предмета в учебном плане

В МОУ «Зайковская СОШ №1» на физкультуру отводится 405 часов, из расчета в 3 часа в неделю.

В 2-4 классах на 34 учебные недели по 102 часа

В 1 классе 33 учебной недели 99 часов.

4. Личные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

4.1. Личностные.

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

4.2. Предметные.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный.**

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
представления о двигательных действиях; знание строевых команд;	знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;	знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;	знание форм, средств и методов физического совершенствования;
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;	умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
представления о спортивных традициях своего народа и других народов;	знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;
	знание правил, техники выполнения двигательных действий;

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

5. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от

баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

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

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

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6.Календарно-тематическое планирование

**Для реализации школьной «Программы воспитания» в содержание предмета включены значимые события, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям русской истории и культуры.*

1 класс

№ урока	Тема, раздел темы	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика			
1-2	Вводный инструктаж на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке ИТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	2	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча.
3-4	Инструктаж по т/б по легкой атлетике ИТБ..Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	2	Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей
5-6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	2	
7,8	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	2	

9, 10	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	2	тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
11,12	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2	
13,14	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2	
15,16	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	2	
17,18	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	2	
19,20	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	2	
21,22	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	2	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
23	Вводный инструктаж на занятиях подвижными и спортивными играми ИТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
24	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
25	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
26	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
27	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
28	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
29-31	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ..Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	3	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка
32-34	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	3	
35-38	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	4	

	Игра «Лисы и куры».		на лопатках. Техника выполнения.
39-42	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	4	Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине.
43-46	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	4	
47-49	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3	
50-52	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	3	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
53	Вводный инструктаж по т.безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
54	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1	
Лыжная подготовка			
55	Вводный инструктаж на занятиях лыжной подготовки. ИТБ. Переноска и надевание лыж	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений.
56	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй».	1	Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
57-58	Ступающий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	2	
59-60	Ступающий шаг с палками «Играй, играй - мяч не теряй».	2	
61-62	Скользящий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	2	
63	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1	
64-65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	2	
66-67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	2	
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1	
Подвижные и спортивные игры			
69	Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ. Бросок мяча снизу на месте в	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием,

	щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».		ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
70	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	
71	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	
72	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1	
73-74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2	
75	Подвижная игра «Пятнашки».	1	
76	Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
77	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	
78-79	Подвижная игра «К своим флажкам»	2	
80-81	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	2	
Легкая атлетика			
82-84	Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ.. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	3	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
85-86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	2	
87-88	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	2	
89-90	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	2	
91-94	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	4	
95-96	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	2	
97	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1	
98	Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	
99	Плавание (теория)	1	

№ урока	Тема, раздел темы	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика			
1-2	Вводный инструктаж на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке ИТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	2	Строчные упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
3-4	Инструктаж по т/б по легкой атлетике ИТБ..Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	2	
5-6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	2	
7,8	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	2	
9, 10	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	2	
11,12	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2	
13,14	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2	
15,16	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	2	
17,18	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	2	
19,20	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	2	
21,22	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	2	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
23	Вводный инструктаж на занятиях подвижными и спортивными играми ИТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
24	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	

25	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
26	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
27	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
28	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
29-31	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ..Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	3	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты.
32-34	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	3	Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения.
35-38	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	4	Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине.
39-42	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	4	
43-46	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	4	
47-49	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3	
50-52	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	3	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
53	Вводный инструктаж по т.безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
54	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1	
Лыжная подготовка			
55	Вводный инструктаж на занятиях лыжной подготовки. ИТБ. Переноска и надевание лыж	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением

56	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй».	1	стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
57-58	Ступающий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	2	
59-60	Ступающий шаг с палками «Играй, играй - мяч не теряй».	2	
61-62	Скользящий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	2	
63	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1	
64-65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	2	
66-67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	2	
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1	
Подвижные и спортивные игры			
69	Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
70	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	
71	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	
72	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1	
73-74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2	
75	Подвижная игра «Пятнашки».	1	
76	Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
77	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	
78-79	Подвижная игра «К своим флажкам»	2	
80-81	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	2	
Легкая атлетика			
82-84	Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. ИТБ.. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	3	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого
85-86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	2	
87-88	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	2	

89-90	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	2	мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
91-94	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	4	
95-96	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	2	
97	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1	
98	Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	
99	Плавание (теория)	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.

2 класс

Легкая атлетика

1	Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. ИТБ. Урок-игра. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной Мониторинг. Игра «Невод»		Строчные упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
2	ИТБ. Урок-эстафета. Бег из разных исходных положений. Бег 30, 60 м. Входной мониторинг. Игра «Кто быстрее».		
3	Урок-игра. Высокий старт с последующим ускорением .Бег в равномерном темпе 3мин. Входной мониторинг. Игра « Салки на болоте» (прыжки в длину с места)		
4	Контрольный урок. Челночный бег 3x10м. (Контроль). Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов». Игра «Космонавты»		
5	Контрольный урок . Подтягивание (Контроль). Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».		
6	Контрольный урок. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (Контроль). Игра «Скакалочка»		
7	Урок-игра. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного		

	мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена . Игра «Гонка мячей по кругу»		
8	Контрольный урок. ОРУ.Бег 30 м (Контроль). Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4 -5 м.Игра « Точно в мишень»		
9	Урок-эстафета. Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Совушка»		
10	Зачётный урок. Метание мяча на дальность (на результат) Игра « Пятнашки»		
11	Урок – игра. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра « Пустое место»		
12	Контрольный урок. Бег на выносливость (1 км.). (Игра « Третий лишний»		
13	Урок-эстафета. ОРУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку. Игра «Кто дальше бросит» (бросок набивного мяча)		
14	Урок – лекция. Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх. Работа органов дыхания и ССС.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
15	Вводный инструктаж по т.безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ. Урок – игра. Прыжки через скакалку .Игры «К своим флажкам», «Белые медведи»		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
16	Урок-эстафетаИгра « Чай, чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,		
17	Зачётный урок. Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку		
18	Урок соревнование. Игра «Точно в мишень», «Кто быстреей». Правила организации и проведения игр.		
19	Урок-игра. Игра «Пятнашки».Комбинированные эстафеты		
20	Зачётный урок. Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке		
21	Урок-эстафета. Игры «Стенка»,		

	«Пустое место», «Точно в цель».		
22	Сюжетный урок. Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.		
23	Урок-игра. Игра «Не урони мешочек», «С кочки на кочку»		
24	Урок-игра. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».		
25	Урок-игра. Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»		
26	Урок-эстафета. Игра «Не урони мешочек».		
Гимнастика с основами акробатики			
27	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики.. ИТБ. Урок-игра. Построение в шеренгу и в колону. ОРУ. Упр. на гибкость. Игра «Становись - разойдись»		Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.
28	Контрольный урок. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед. (Контроль). Игра «Смена мест»		
29	Сюжетный урок. Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Самый сильный» (отжимания) (на результат)		
30	Урок-игра. Перестроение из колонны по одному в колону по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»		
31	Урок-игра. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация .Группировка. .Игра "Рыбак и рыбки".		
32	Зачётный урок. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат). Игра «Рыбак и рыбки»		
33	Урок групповой деятельности .Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Акула »		
34	Урок-соревнование .Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Игра «Канатоходец»		
35	Зачётный урок. Закрепление. Вис на согнутых руках (на результат). Преодоление полосы препятствий. Игра «Иголочка и ниточка.		

36	Урок-игра. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. Игра «Акула»	
37	Урок путешествия .Преодоление полосы препятствий с элементами лазания , переползания, перелезания. Игра «Змейка»	
38	Зачётный урок. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола.	
39	Урок-путешествие .Передвижение по диагонали, противходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке. Игра « Скакалочка»	
40	Зачётный урок. ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке. Игра «Круговая тренировка.»	
41	Урок-игра. Передвижения по гимнастической скамейке. Игра « Совушка»	
42	Зачётный урок. Упражнения на равновесие, гибкость. Поднимание туловища из положения лёжа . Измерение длины и массы тела. Игра « Совушка»	
43	Урок - эстафеты. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	
44	Урок-игра Выполнение простейших закаливающих процедур	
45	Урок-лекция. во время спортивных игр. Зарождение олимпийских игр в древности. Их значение в укреплении мира. Современные Олимпийские игры.	
46	Урок – игра. Характеристика основных физических качеств.	
47	. Урок-игра. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	
Лыжные гонки		
48	Вводный урок .Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. ИТБ. Правила олимпийских игр. Миф о Геракле.	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на
49	Скользкий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	
50	Урок-игра. Скользящий шаг без палок. Равномерное передвижение до 1 км.	

51	Равномерное передвижение до 1 км. Игра «На буксире»	
52	Урок-игра. Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	
53	Зачётный урок. Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте.	
54	Урок-игра. Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции. Игра «Кто дальше скатится с горки»	
55	Урок-игра. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции. Игра «Воротики»	
56	Зачётный урок. Спуски в основной, низкой стойках (на результат). Прохождение дистанции . Игра «Воротики»	
57	Урок-эстафета. Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	
58	Урок - игра. Подъёмы скользящим шагом Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	
59	Урок-игра. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м. с околосоревновательной скоростью. Игра « Эстафета»	
60	Зачётный урок. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. (на результат). Прохождение дистанции 300 м. с около соревновательной скоростью. Игра « Эстафета».	
61	Урок-игра. Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	
62	Урок-путешествие. Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра « Лыжные гонки»	
63	Урок-игра. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Самый выносливый»	
64	Контрольный урок Передвижение на лыжах до 1,5 км. без учёта времени	
65	Урок-игра. Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «Проедь и не задень»	
66	Урок-игра. Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «Проедь	

лыжах.

	и не задень»		
Подвижные и спортивные игры			
67	Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ. Урок-игра. Организация и проведение подвижных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья. Игра «Мяч соседу»		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
68	Урок-игра. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закаливания для укрепления здоровья. Игра « Горячий котёл»		
69	Урок-игра. Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . Игра «Мяч водящему».		
70	Урок-игра. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».		
71	Зачётный урок. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку (на результат). Игра «Эстафеты с мячом»		
72	Зачётный урок. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). Игра «Эстафеты с мячом»		
73	Урок-игра. ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»		
74	Зачётный урок. Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола (на результат). Игра « Стенка»		
75	Урок-эстафета. ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.		
76	Урок-эстафета. ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.		
Легкая атлетика			
77	Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений.		Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в
78	Бег с ускорением 30, 60 м. Игра « Самый быстрый»		
79	Зачетный урок. Челночный бег 3x10 м.		
80	Бег в равномерном темпе 3мин. Игра		

	«С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	
81	Контрольный урок. Итоговый мониторинг. Челночный бег 3х10м. (Контроль).	
82	Равномерный, медленный бег до 4мин. Игра « С кочки на кочку»	
83	Контрольный урок. Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль).	
84	Бег с эстафетной палочкой. Игра «Самый сильный»	
85	Контрольный урок .Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль). Бег 30, 60 метров. Игра «Метко в цель»	
86	Урок-игра. ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. Игра « Кто дальше бросит».	
87	Урок эстафета. ОРУ. Круговая эстафета. Игра « Кто дальше бросит».	
88	Контрольный урок ОРУ. Бег 30 метров (Контроль). Метание теннисного мяча на дальность. Игра « Кто дальше бросит».	
89	Урок групповой деятельности. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	
90	Зачётный урок. Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат) Игра «Вышибалы»	
91	Урок-игра. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «У медведя во бору»	
92	Урок-игра. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «У медведя во бору»	
93	Контрольный урок. Бег 3 мин. (Контроль).	
94	Урок – игра. ОРУ. Преодоление полосы препятствий.	
95	Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	
96	Упражнения на развитие силы. Полоса препятствий	
97	Урок – игра. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.	
98	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с	

медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

	элементами лёгкой атлетики		
99	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики		
100	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики		
101	Упражнения на развитие силы. Полоса препятствий		
102	Плавание (теория)		Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
		102	

3 класс			
Легкая атлетика			
1	Вводный инструктаж по техники безопасности в спортивном зале и спортивной площадке. ИТБ.Вводный урок. Игра «Пустое место»		Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
2	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ.Равномерный. медленный бег до 5мин. Бег до 30м		
3	Бег 30м,1000м; челнок 3*10		
4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.		
5	Высокий старт; Бег 20-30м		
6	Бег с в/с 60м. с учетом времени		
7	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин		
8	Прыжки; Многоскоки на одной ; двух ногах; Круговая эстафета до 60м		
9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м		
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.		
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
11	Инструктаж по техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми, ИТИгра «Волк во рву»		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..
12	Ведение мяча на месте и в движении		
13	Ведение мяча с изменением направления движения		
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении		
15	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи		
16	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху		
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра.		

18	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа		
19	Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом		
20	Верхняя передача мяча над собой		
21	Нижняя передача мяча над собой		
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой		
23	Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах		
24	Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу		
Гимнастика с основами акробатики			
25	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ. Упражнения на гибкость.		Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.
26	Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаще, Реже шаг, расчёт в строю		
27	Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»		
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой		
29	Акробатика: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический		
30	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками		
31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками		
32	Акробатическая комбинация из освоенных элементах.		
33	Акробатическая комбинация из освоенных элементах.		
34	Акробатическая комбинация из освоенных элементах.		
35	Лазанье по канату в 2-3 приёма		
36	Лазанье по канату в 2-3 приёма		
37	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях		
38	Упражнения в равновесии на г. Бревне (д) Прыжки на скакалке (м)		
39-	Упражнения в равновесии на г. Бревне (д); Скакалка (м)		
40	Упражнения в равновесии на г. Бревне (д); Скакалка (м)		
41	Комбинация на г. бревне; Ходьба приставными шагами, повороты на		

	носках.	
42	Наскок в упор с помощью; махи в упоре; , соскоком махом назад; вперёд (м), Прыжки на скакалке (д)	
43	игры и эстафеты с элементами акробатики	
44	Лазания и перелазания .	
45	Упражнения с г. снарядами	
46	Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д)Прыжки на скакалке (м)	
47	. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из вися (м)	
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	

Лыжная подготовка

49	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. ИТБ. Равномерное передвижение до 1 км.	
50	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	
51	Попеременный 2шажный ход без палок	
52	Попеременный 2шажный ход с палками	
53	Попеременный 2шажный ход с палками	
54	Повороты переступанием в движении	
55	Попеременный 2шажный ход с палками	
56	Поворот переступанием в движении	
57	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	
58	Эстафеты на лыжах 30-60м	
59	Спуск с пологого склона, торможение плугом	
60	Попеременный 2шажный ход с палками	
61	Эстафеты на лыжах 30-60м	
62	Попеременный 2шажный ход с палками	
63	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	
64	Попеременный 2шажный ход с палками	
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	
66	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	
67	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	
68	Эстафеты на лыжах до 60м	
69	Попеременный 2шажный ход с палками	
70	Гонка на лыжах 500м	
71	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	
72	Попеременный двухшажный ход с	

Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.

	палками		
73	Гонка на лыжах 2 км		
74	Игры, эстафеты на лыжах		
75	Попеременный двухшажный ход с палками. Подвижная игра: «накаты»		
Подвижные и спортивные игры			
76	Вводный инструктаж на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ. Игра «Волк во рву»		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..
77	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».		
78	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»		
79	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения		
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении		
81	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху		
82	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам		
83	Нижняя передача мяча над собой		
84	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой		
85	Верхняя и нижняя передача в кругу		
86	Нижняя прямая подача		
87	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах		
Легкая атлетика			
88	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ. Игра «Пустое место. Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м		Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и
89	Прыжки; Многоскоки на одной; двух ногах; Круговая эстафета до 60м.		
90	Высокий старт; Бег 20-30м.. Бег св/с 60м.		
91	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км		
92	Метание теннисного мяча с/м		
93	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега		
94	Соревнования круговая эстафета до 200м		
95	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м		
96	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы		

	весёлые ребята».		левой рукой.
97	Испытания: Бег 30м, дл.с/м, 1000м.; челнок 3*10м. Мониторинг		
98	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето		
99	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики		
100	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики		
101	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».		
102	Плавание (теория)		Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
4 класс			
Легкая атлетика			
1-3	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке. ИТБ.. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м		
4	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ. Совершенствование строевых упражнений. Техника челночного бега		Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
5	Контроль двигательных качеств: бег 30м		
6	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.		
7	Тестирование метания теннисного на дальность		
8-10	Равномерный бег 5 минут. Техника паса в футболе		
11	Объяснение понятия физическая культура. Спортивная игра «Футбол»		
12-13	Совершенствование прыжка в длину с разбега		
14	Прыжок в длину с разбега на результат		
15	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		
16	Контрольный урок по футболу		
17	Тестирование метания малого мяча на точность		
18	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		

20	Тестирование прыжка в длину с места		
Подвижные и спортивные игры			
21	Вводный инструктаж. ИТБ.. Броски и ловля мяча в парах		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
22	Броски мяча в парах на точность		
23	Броски и ловля мяча в парах		
24	Броски и ловля мяча в парах у стены		
25	Броски и ловля мяча		
26	Упражнения с мячом		
27	Ведение мяча		
Гимнастика с элементами акробатики			
28	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ. Тестирование подтягиваний и отжиманий		Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
29	Тестирование вися на время		
30	Кувырок вперед		
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие		
32	Зарядка		
33	Кувырок назад		
34	Круговая тренировка		
35	Стойка на голове и руках День государственного герба.		
36	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
37	Гимнастические упражнения		
38	Висы		
39	Лазанье по гимнастической стенке и висы День Героев Отечества		
40	Круговая тренировка		
41	Прыжки в скакалку		
42	Прыжки в скакалку в тройках		
43	Лазанье по канату в два приема		
44	Круговая тренировка		
45	Упражнения на гимнастическом бревне		
46	Упражнения на гимнастическом бревне		
47	Упражнения на гимнастическом бревне		
48	Круговая тренировка		
49	Вращение обруча		
50	Упражнение на гибкость	13	1
Лыжная подготовка			
51	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. ИТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах		

	с лыжными палками		лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах		
54	Попеременный одношажный ход на лыжах		
55	Попеременный одношажный ход на лыжах		
56	Одновременный одношажный ход на лыжах		
57	Одновременный одношажный ход на лыжах		
58	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах		
59	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах		
60	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах		
61	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах		
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты» День защитника Отечества.		
68	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»		
69	Прохождение дистанции 2 км на лыжах		
70	Контрольный урок по лыжной подготовке		
Легкая атлетика			
71	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ.. Полоса препятствий		Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с
72	Усложненная полоса препятствий		
73	Прыжок в высоту с прямого разбега		
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
75	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
76	Физкультминутка		

			ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
Гимнастика с основами акробатики			
77	Вводный инструктаж по техники безопасности при освоении опорных прыжков. ИТБ. Знакомство с опорным прыжком		Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
78	Опорный прыжок		
79	Контрольный урок по опорному прыжку		
Подвижные и спортивные игры			
80	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. ИТБ.. Броски мяча через волейбольную сетку		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
81	Броски мяча через волейбольную сетку		
82	Подвижная игра «Пионербол»		
83	Упражнения с мячом		
84	Волейбольные упражнения		
85	Контрольный урок по волейболу		
86-87	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях в спортивном зале. ИТБ. .Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»		Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация
88-89	Броски набивного мяча правой и левой рукой		

			частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
90	Вводный инструктаж. Тестирование виса на время		Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
91	Тестирование наклона из положения стоя		
92	Тестирование прыжка в длину с места		
93	Тестирование подтягиваний и отжимание		
94	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с		
Подвижные и спортивные игры			
95	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми ИТБ. Баскетбольные упражнения		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.
96	Передача мяча правой — левой рукой от плеча.		
97	Спортивная игра «Баскетбол		
98	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра баскетбол		Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
99	Учебная игра баскетбол. Плавание (теория)		
100	Футбольные упражнения Спортивная игра «Футбол»		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча. Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
101	Футбольные упражнения Спортивная игра «Футбол»		
102	Плавание (теория)		

