

Приложение к АООП НОО  
МБОУ «СОШ №1» НМР РТ  
на 2018-2022 гг.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
имени Максимова Николая Максимовича  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан**

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ №1» НМР РТ  
Протокол №5 от 27.12.2018 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура»**  
адаптированной основной образовательной программы  
начального общего образования  
с задержкой психического развития (ЗПР вариант 7.2.)

г. Нижнекамск, 2018 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<b>Планируемые результаты</b>	<b>1 класс</b>
	<b>Междисциплинарные программы</b>
«Формирование универсальных учебных действий»	<p><b>Личностные :</b>  <u>У обучающегося с ЗПР будут сформированы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;</li> <li>• способность к самооценке;</li> <li>• чувство сопричастности с жизнью своего народа и Родины, осознание этнической принадлежности;</li> <li>• представления об общих нравственных категориях (доброте, зле) у разных народов, моральных нормах, нравственных и безнравственных поступках;</li> <li>• ориентация в нравственном содержании как собственных поступках, так и поступков других людей;</li> <li>• регулирование поведения в соответствии с познанными моральными нормами и этническими требованиями;</li> <li>• ориентация на здоровый образ жизни;</li> <li>• понимание чувств других людей и способность сопереживать им, выражающееся в конкретных поступках;</li> <li>• эстетическое чувство на основе знакомства с художественной культурой;</li> <li>• <u>познавательная мотивация учения.</u></li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность для формирования:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения;</li> <li>• устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</li> <li>• положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</li> <li>• установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</li> </ul> <p><b>Метапредметные</b>  <b>Коммуникативные:</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть диалоговой формой речи;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных работе в паре;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>• формировать собственное мнение и позиции;</li> <li>• задавать вопросы, уточняя непонятное в высказывании;</li> <li>• способность установить контакт и адекватно использовать речевые решения коммуникативных задач.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> </ul>

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Познавательные:**

#### Обучающийся с ЗПР научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий (в справочных материалах учебника, в детских энциклопедиях);
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках;
- использовать знаково-символические средства, в том числе, схемы для решения учебных задач;
- дополнять готовые информационные объекты (таблицы, схемы, тесты);
- находить, характеризовать, анализировать, сравнивать, классифицировать понятия;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- классифицировать, обобщать, систематизировать изученный материал по плану, по таблице;
- выделять существенную информацию из читаемых текстов;
- строить речевое высказывание с позицией передачи информации, доступной для понимания слушателем.

#### Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

### **Регулятивные:**

#### Обучающийся с ЗПР научится:

- удерживать цель учебной и внеучебной деятельности;
- учитывать ориентиры, данные учителем, при освоении нового учебного материала;
- использовать изученные правила, способы действий, свойства объектов при выполнении учебных заданий и в познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать собственную учебную деятельность и действия, необходимые для решения учебных задач;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов и с помощью способов контроля результатов;
- вносить необходимые коррективы в собственные действия по итогам самопроверки;
- сопоставлять результаты собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем;
- адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать ее в работе над ошибками.

#### Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>• преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> </ul> <p>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</p>
Формирование ИКТ- компетентности	<p><b>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, приёмы работы с компьютером;</li> <li>• выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);</li> </ul>
	<p><b>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (клавиатуры), сохранять полученную информацию;</li> <li>• рисовать изображения на графическом планшете;</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u> набирать текст на родном языке;</p>
	<p><b>Создание, представление и передача сообщений.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ;</li> <li>• создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);</li> <li>• пользоваться основными средствами телекоммуникации;</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u> представлять данные;</p>
	<p><b>Планирование деятельности, управление и организация</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять последовательность выполнения действий;</li> <li>• планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;</li> </ul>
«Чтение. Работа с текстом»	<p><b>Поиск информации и понимание прочитанного.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;</li> <li>• определять тему и главную мысль текста;</li> <li>• вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;</li> <li>• сравнивать между собой объекты, описанные в тексте,</li> <li>• выделяя два-три существенных признака;</li> <li>• выделять общий признак группы элементов);</li> <li>• понимать текст, опираясь на содержащуюся в нём информацию;</li> <li>• использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое.</li> <li>• ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работать с несколькими источниками информации;</li> <li>• сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.</li> </ul>

	<p><b>Преобразование и интерпретация информации</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пересказывать текст подробно и сжато в устной форме ;</li> <li>• соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи.</li> <li>• формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;</li> <li>• сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять небольшие аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.</li> </ul> <p><b>Оценка информации</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;</li> <li>• оценивать содержание текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;</li> <li>• участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сопоставлять различные точки зрения;</li> <li>• соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</li> </ul>
<p><b>Предметные результаты освоения учебного предмета 1 класс</b></p>	
<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> <li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li> <li>• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li> <li>• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> <li>• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</li> <li>• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
--	---

<b>Планируемые результаты</b>	<b>1 класс (дополнительный)</b>
	<b>Междисциплинарные программы</b>
<b>«Формирование универсальных учебных действий»</b>	<p><b>Личностные :</b>  <u>У обучающегося с ЗПР будут сформированы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;</li> <li>• способность к самооценке;</li> <li>• чувство сопричастности с жизнью своего народа и Родины, осознание этнической принадлежности;</li> <li>• представления об общих нравственных категориях (доброте, зле) у разных народов, моральных нормах, нравственных и безнравственных поступках;</li> <li>• ориентация в нравственном содержании как собственных поступках, так и поступков других людей;</li> <li>• регулирование поведения в соответствии с познанными моральными нормами и этническими требованиями;</li> <li>• ориентация на здоровый образ жизни;</li> <li>• понимание чувств других людей и способность сопереживать им, выражающееся в конкретных поступках;</li> <li>• эстетическое чувство на основе знакомства с художественной культурой;</li> <li>• <u>познавательная мотивация учения.</u></li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность для формирования:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения;</li> <li>• устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</li> <li>• положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</li> <li>• установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</li> </ul>
	<p><b>Метапредметные</b>  <b>Коммуникативные:</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть диалоговой формой речи;</li> </ul>

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных работе в паре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формировать собственное мнение и позиции;
- задавать вопросы, уточняя непонятное в высказывании;
- способность установить контакт и адекватно использовать речевые решения коммуникативных задач.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Познавательные:**

Обучающийся с ЗПР научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий (в справочных материалах учебника, в детских энциклопедиях);
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках;
- использовать знаково-символические средства, в том числе, схемы для решения учебных задач;
- дополнять готовые информационные объекты (таблицы, схемы, тесты);
- находить, характеризовать, анализировать, сравнивать, классифицировать понятия;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- классифицировать, обобщать, систематизировать изученный материал по плану, по таблице;
- выделять существенную информацию из читаемых текстов;
- строить речевое высказывание с позицией передачи информации, доступной для понимания слушателем.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

### **Регулятивные:**

Обучающийся с ЗПР научится:

- удерживать цель учебной и внеучебной деятельности;
- учитывать ориентиры, данные учителем, при освоении нового учебного материала;
- использовать изученные правила, способы действий, свойства объектов при выполнении учебных заданий и в познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать собственную учебную деятельность и действия, необходимые для решения учебных задач;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов и с помощью способов контроля результатов;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вносить необходимые коррективы в собственные действия по итогам самопроверки;</li> <li>• сопоставлять результаты собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем;</li> <li>• адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать ее в работе над ошибками.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>• преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> </ul> <p>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</p>
Формирование ИКТ-компетентности	<p><b>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.</b></p> <p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, приёмы работы с компьютером;</li> <li>• выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);</li> </ul>
	<p><b>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.</b></p> <p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (клавиатуры), сохранять полученную информацию;</li> <li>• рисовать изображения на графическом планшете;</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u> набирать текст на родном языке;</p>
	<p><b>Создание, представление и передача сообщений.</b></p> <p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ;</li> <li>• создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);</li> <li>• пользоваться основными средствами телекоммуникации;</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u> представлять данные;</p>
	<p><b>Планирование деятельности, управление и организация</b></p> <p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять последовательность выполнения действий;</li> <li>• планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;</li> </ul>



«Чтение. Работа с текстом»	<p><b>Поиск информации и понимание прочитанного.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;</li> <li>• определять тему и главную мысль текста;</li> <li>• вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;</li> <li>• сравнивать между собой объекты, описанные в тексте,</li> <li>• выделяя два-три существенных признака;</li> <li>• выделять общий признак группы элементов);</li> <li>• понимать текст, опираясь на содержащуюся в нём информацию;</li> <li>• использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое.</li> <li>• ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работать с несколькими источниками информации;</li> <li>• сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.</li> </ul>
	<p><b>Преобразование и интерпретация информации</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пересказывать текст подробно и сжато в устной форме ;</li> <li>• соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи.</li> <li>• формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;</li> <li>• сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять небольшие аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.</li> </ul>
	<p><b>Оценка информации</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;</li> <li>• оценивать содержание текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;</li> <li>• участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сопоставлять различные точки зрения;</li> <li>• соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</li> </ul>
<p><b>Предметные результаты освоения учебного предмета 1 класс (дополнительный)</b></p>	
<p><b>Физическая культура</b></p>	<p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и</li> </ul>

массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

<b>Планируемые результаты</b>	<b>2 класс</b>
<b>Междисциплинарные программы</b>	
<b>Формирование универсальных учебных действий</b>	<p><b>Личностные :</b>  <u>У обучающегося с ЗПР будут сформированы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;</li> <li>• способность к самооценке;</li> <li>• чувство сопричастности с жизнью своего народа и Родины, осознание этнической принадлежности;</li> <li>• представления об общих нравственных категориях (доброте, зле) у разных народов, моральных нормах, нравственных и безнравственных поступках;</li> <li>• ориентация в нравственном содержании как собственных поступках, так и поступков других людей;</li> <li>• регулирование поведения в соответствии с познанными моральными нормами и этническими требованиями;</li> <li>• ориентация на здоровый образ жизни;</li> <li>• понимание чувств других людей и способность сопереживать им, выражающееся в конкретных поступках;</li> <li>• эстетическое чувство на основе знакомства с художественной культурой;</li> <li>• познавательная мотивация учения.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность для формирования:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения;</li> <li>• устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</li> <li>• положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</li> <li>• установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</li> </ul> <p><b>Метапредметные</b>  <b>Коммуникативные:</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть диалоговой формой речи;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных работ в паре;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>• формировать собственное мнение и позиции;</li> <li>• задавать вопросы, уточняя непонятное в высказывании;</li> <li>• способность установить контакт и адекватно использовать речевые решения коммуникативных задач.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> </ul> <p>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения</p>

разнообразных коммуникативных задач.

**Познавательные:**

Обучающийся с ЗПР научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий (в справочных материалах учебника, в детских энциклопедиях);
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках;
- использовать знаково-символические средства, в том числе, схемы для решения учебных задач;
- дополнять готовые информационные объекты (таблицы, схемы, тесты);
- находить, характеризовать, анализировать, сравнивать, классифицировать понятия;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- классифицировать, обобщать, систематизировать изученный материал по плану, по таблице;
- выделять существенную информацию из читаемых текстов;
- строить речевое высказывание с позицией передачи информации, доступной для понимания слушателем.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

**Регулятивные:**

Обучающийся с ЗПР научится:

- удерживать цель учебной и внеучебной деятельности;
- учитывать ориентиры, данные учителем, при освоении нового учебного материала;
- использовать изученные правила, способы действий, свойства объектов при выполнении учебных заданий и в познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать собственную учебную деятельность и действия, необходимые для решения учебных задач;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов и с помощью способов контроля результатов;
- вносить необходимые коррективы в собственные действия по итогам самопроверки;
- сопоставлять результаты собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем;
- адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать ее в работе над ошибками.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом

	учебном материале;
Формирование ИКТ-компетенности	<p><b>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;</li> <li>• выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку).</li> </ul>
	<p>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (клавиатуры) сохранять полученную информацию;</li> <li>• набирать текст на родном языке;</li> <li>• рисовать изображения на графическом планшете;</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть компьютерным письмом на русском языке.</li> </ul>
	<p><b>Обработка и поиск информации</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат фотографирования, сменные носители (флэшкарты);</li> <li>• описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения используя инструменты ИКТ;</li> <li>• собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики;</li> <li>• редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, фотоизображений;</li> <li>• пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль;</li> <li>• искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;</li> <li>• заполнять учебные базы данных.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;</li> <li>• критически относиться к информации и к выбору источника информации.</li> </ul>
	<p><b>Создание, представление и передача сообщений</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;</li> <li>• создавать сообщения в виде аудио и видеотрейлеров или цепочки экранов с использованием иллюстраций, звука, текста;</li> <li>• готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией; писать</li> </ul>

	<p>пояснения и тезисы для презентации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);</li> <li>• размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;</li> <li>• пользоваться основными средствами телекоммуникации.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• представлять данные;</li> <li>• создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».</li> </ul> <p><b>Планирование деятельности, управление и организация</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• управлять движущимися моделями в компьютерно - управляемых средах;</li> <li>• определять последовательность выполнения действий;</li> <li>• составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий;</li> <li>• планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы.</li> </ul>
«Чтение. Работа с текстом»	<p><b>Поиск информации и понимание прочитанного.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;</li> <li>• определять тему и главную мысль текста;</li> <li>• делить тексты на смысловые части, составлять план текста;</li> <li>• вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;</li> <li>• сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;</li> <li>• понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение);</li> <li>• выделять общий признак группы элементов); понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;</li> <li>• использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;</li> <li>• ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;</li> <li>• работать с несколькими источниками информации;</li> <li>• сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.</li> </ul> <p><b>Преобразование и интерпретация информации</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;</li> <li>• соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;</li> </ul>

- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

### **Оценка информации**

Обучающийся с ЗПР научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

## **Предметные результаты освоения учебного предмета 2 класс**

### **Физическая культура**

#### **Знания о физической культуре**

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся с ЗПР научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической

подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся с ЗПР научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).



Планируемые результаты	3 класс
<b>Междисциплинарные программы</b>	
«Формирование универсальных учебных действий»	<p><b>Личностные :</b>  <u>У обучающегося с ЗПР будут сформированы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;</li> <li>• способность к самооценке;</li> <li>• чувство сопричастности с жизнью своего народа и Родины, осознание этнической принадлежности;</li> <li>• представления об общих нравственных категориях (доброте, зле) у разных народов, моральных нормах, нравственных и безнравственных поступках;</li> <li>• ориентация в нравственном содержании как собственных поступках, так и поступков других людей;</li> <li>• регулирование поведения в соответствии с познанными моральными нормами и этническими требованиями;</li> <li>• ориентация на здоровый образ жизни;</li> <li>• понимание чувств других людей и способность сопереживать им, выражающееся в конкретных поступках;</li> <li>• эстетическое чувство на основе знакомства с художественной культурой;</li> <li>• <u>познавательная мотивация учения.</u></li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность для формирования:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения;</li> <li>• устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</li> <li>• положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</li> </ul> <p>установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</p> <p><b>Метапредметные</b>  <b>Коммуникативные:</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть диалоговой формой речи;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных работе в паре;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>• формировать собственное мнение и позиции;</li> <li>• задавать вопросы, уточняя непонятное в высказывании;</li> <li>• способность установить контакт и адекватно использовать речевые решения коммуникативных задач.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> </ul> <p>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения</p>

разнообразных коммуникативных задач.

**Познавательные:**

Обучающийся с ЗПР научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий (в справочных материалах учебника, в детских энциклопедиях);
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках;
- использовать знаково-символические средства, в том числе, схемы для решения учебных задач;
- дополнять готовые информационные объекты (таблицы, схемы, тесты);
- находить, характеризовать, анализировать, сравнивать, классифицировать понятия;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- классифицировать, обобщать, систематизировать изученный материал по плану, по таблице;
- выделять существенную информацию из читаемых текстов;
- строить речевое высказывание с позицией передачи информации, доступной для понимания слушателем.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
  - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
  - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
  - осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно

**Регулятивные:**

Обучающийся с ЗПР научится:

- удерживать цель учебной и внеучебной деятельности;
- учитывать ориентиры, данные учителем, при освоении нового учебного материала;
- использовать изученные правила, способы действий, свойства объектов при выполнении учебных заданий и в познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать собственную учебную деятельность и действия, необходимые для решения учебных задач;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов и с помощью способов контроля результатов;
- вносить необходимые коррективы в собственные действия по итогам самопроверки;
- сопоставлять результаты собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем;
- адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать ее в работе над ошибками.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

<p>Формирование ИКТ-компетентности</p>	<p><b>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;</li> <li>• выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);</li> <li>• организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.</li> </ul>
	<p><b>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;</li> <li>• набирать текст на родном языке;</li> <li>• владеть компьютерным письмом на русском языке;</li> <li>• рисовать изображения на графическом планшете.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сканировать рисунки и тексты.</li> </ul>
	<p><b>Обработка и поиск информации</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэшкарты);</li> <li>• описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;</li> <li>• собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ;</li> <li>• редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео и аудиозаписей, фотоизображений;</li> <li>• пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста;</li> <li>• использовать полуавтоматический орфографический контроль;</li> <li>• искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;</li> <li>• составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);</li> <li>• заполнять учебные базы данных.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;</li> <li>• критически относиться к информации и к выбору источника информации.</li> </ul>

	<p><b>Создание, представление и передача сообщений.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;</li> <li>• создавать сообщения в виде аудио и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видео изображения, звука, текста;</li> <li>• готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, писать пояснения и тезисы для презентации;</li> <li>• создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);</li> <li>• пользоваться основными средствами телекоммуникации;</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• представлять данные;</li> <li>• создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».</li> </ul>
	<p><b>Планирование деятельности, управление и организация</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно - управляемых средах;</li> <li>• определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий;</li> <li>• планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;</li> <li>• моделировать объекты и процессы реального мира.</li> </ul>
«Чтение. Работа с текстом»	<p><b>Поиск информации и понимание прочитанного.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;</li> <li>• определять тему и главную мысль текста;</li> <li>• делить тексты на смысловые части, составлять план текста;</li> <li>• вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;</li> <li>• сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;</li> <li>• понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение);</li> <li>• характеризовать явление по его описанию;</li> <li>• выделять общий признак группы элементов); понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;</li> <li>• понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию,</li> </ul>

	<p>но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;</li> <li>• ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;</li> <li>• работать с несколькими источниками информации;</li> <li>• сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.</li> </ul> <p><b>Преобразование и интерпретация информации</b></p> <p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;</li> <li>• соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;</li> <li>• формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;</li> <li>• сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;</li> <li>• составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;</li> <li>• составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.</li> </ul> <p><b>Оценка информации</b></p> <p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;</li> <li>• оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;</li> <li>• на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;</li> <li>• участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.</li> <li>• сопоставлять различные точки зрения;</li> <li>• соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</li> <li>• в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.</li> </ul>
<p><b>Предметные результаты освоения учебного предмета</b> <b>3 класс</b></p>	
<p>Физическая культура</p>	<p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> </ul>

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта;
- применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормы ГТО

Планируемые результаты	4 класс
<b>междисциплинарные программы</b>	
«Формирование универсальных учебных действий»	<p><b>Личностные :</b>  <u>У обучающегося с ЗПР будут сформированы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;</li> <li>• способность к самооценке;</li> <li>• чувство сопричастности с жизнью своего народа и Родины, осознание этнической принадлежности;</li> <li>• представления об общих нравственных категориях (доброте, зле) у разных народов, моральных нормах, нравственных и безнравственных поступках;</li> <li>• ориентация в нравственном содержании как собственных поступках, так и поступков других людей;</li> <li>• регулирование поведения в соответствии с познанными моральными нормами и этническими требованиями;</li> <li>• ориентация на здоровый образ жизни;</li> <li>• понимание чувств других людей и способность сопереживать им, выражающееся в конкретных поступках;</li> <li>• эстетическое чувство на основе знакомства с художественной культурой;</li> <li>• <u>познавательная мотивация учения.</u></li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность для формирования:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения;</li> <li>• устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</li> <li>• положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</li> <li>• установки на здоровый образ жизни и реализации</li> </ul>
	<p><b>Метапредметные</b>  <b>Коммуникативные:</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть диалоговой формой речи;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных работ в паре;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению;</li> <li>• формировать собственное мнение и позиции;</li> <li>• задавать вопросы, уточняя непонятное в высказывании;</li> <li>• способность установить контакт и адекватно использовать речевые решения коммуникативных задач.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> </ul>

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Познавательные:**

#### Обучающийся с ЗПР научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий (в справочных материалах учебника, в детских энциклопедиях);
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках;
- использовать знаково-символические средства, в том числе, схемы для решения учебных задач;
- дополнять готовые информационные объекты (таблицы, схемы, тесты);
- находить, характеризовать, анализировать, сравнивать, классифицировать понятия;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- классифицировать, обобщать, систематизировать изученный материал по плану, по таблице;
- выделять существенную информацию из читаемых текстов;
- строить речевое высказывание с позицией передачи информации, доступной для понимания слушателем.

#### Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

### **Регулятивные:**

#### Обучающийся с ЗПР научится:

- удерживать цель учебной и внеучебной деятельности;
- учитывать ориентиры, данные учителем, при освоении нового учебного материала;
- использовать изученные правила, способы действий, свойства объектов при выполнении учебных заданий и в познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать собственную учебную деятельность и действия, необходимые для решения учебных задач;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов и с помощью способов контроля результатов;
- вносить необходимые коррективы в собственные действия по итогам



	<p>самопроверки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сопоставлять результаты собственной деятельности с оценкой ее товарищами, учителем;</li> <li>• адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать ее в работе над ошибками.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>• преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> </ul> <p>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</p>
<p>Формирование ИКТ-компетентности</p>	<p><b>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером.</b></p> <p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;</li> <li>• выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);</li> <li>• организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.</li> </ul> <hr/> <p><b>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.</b></p> <p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;</li> <li>• набирать текст на родном языке;</li> <li>• владеть компьютерным письмом на русском языке;</li> <li>• набирать текст на иностранном языке,</li> <li>• использовать экранный перевод отдельных слов;</li> <li>• рисовать изображения на графическом планшете;</li> <li>• сканировать рисунки и тексты.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.</li> </ul>

## **Обработка и поиск информации**

*Обучающийся с ЗПР научится:*

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэшкарты);
- описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль;
- использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера;
- составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

*Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:*

- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;
- критически относиться к информации и к выбору источника информации.

	<p><b>Создание, представление и передача сообщений.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;</li> <li>• создавать сообщения в виде аудио и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видео изображения, звука, текста;</li> <li>• готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;</li> <li>• создавать диаграммы, планы территории и пр.;</li> <li>• создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);</li> <li>• размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;</li> <li>• пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• представлять данные;</li> <li>• создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».</li> </ul>
	<p><b>Планирование деятельности, управление и организация</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно- управляемых средах;</li> <li>• определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;</li> <li>• планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;</li> <li>• моделировать объекты и процессы реального мира.</li> </ul>
<p>«Чтение. Работа с текстом»</p>	<p><b>Поиск информации и понимание прочитанного.</b>  <u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;</li> <li>• определять тему и главную мысль текста;</li> <li>• делить тексты на смысловые части, составлять план текста;</li> <li>• вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;</li> <li>• упорядочивать информацию по заданному основанию;</li> <li>• сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;</li> <li>• понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить</li> </ul>

	<p>в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явление по его описанию;</li> <li>• выделять общий признак группы элементов);</li> <li>• понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;</li> <li>• понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;</li> <li>• использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;</li> <li>• ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;</li> <li>• работать с несколькими источниками информации;</li> <li>• сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.</li> </ul>
	<p><b>Преобразование и интерпретация информации</b></p> <p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;</li> <li>• соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;</li> <li>• формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;</li> <li>• сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;</li> <li>• составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;</li> <li>• составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.</li> </ul>
	<p><b>Оценка информации</b></p> <p><u>Обучающийся с ЗПР научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;</li> <li>• оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;</li> <li>• на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;</li> <li>• участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.</li> </ul> <p><u>Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сопоставлять различные точки зрения;</li> <li>• соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</li> <li>• в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.</li> </ul>

**Предметные результаты освоения учебного предмета  
4 класс**

**Физическая  
культура**

*Обучающийся с ЗПР научится:*

- Разновидностям ходьбы.
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья
- Подтягиваться «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1.
- Отжиматься от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6
- Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.
- Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).
- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. сердечных сокращений.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
- Технике ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков
- Технике прыжковых упражнений.
- Выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- *Обучающийся с ЗПР получит возможность научиться:* Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
- Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекуты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
- Правильному использованию спортивного инвентаря
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой<br/>Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках,<br/>развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</li></ul> |
|--|---|

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Гимнастика с основами акробатики-17 ч.**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

##### **Легкая атлетика -22 ч.**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

##### **Кроссовая подготовка -21ч**

Равномерный бег .Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега, дистанция.

##### **Лыжные гонки -14.**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### **Подвижные игры -25ч.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Вариативная часть:** подвижные игры с элементами баскетбола, плавание.

**Плавание. Имитация плавания.**

Названия плавательных упражнений, способов плавания.

Влияние плавания на состояние здоровья.

Правила гигиены и техника безопасности при плавательных упражнениях.

Упражнения на дыхание. Сухое плавание.

## **1 класс (дополнительный)**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики-17 ч.**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.



Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### **Легкая атлетика -22 ч.**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Кроссовая подготовка -21ч**

Равномерный бег .Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега, дистанция.

#### **Лыжные гонки -14.**

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

#### **Подвижные игры -25ч**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Вариативная часть:** подвижные игры с элементами баскетбола, плавание.

**Плавание. Имитация плавания.**

Названия плавательных упражнений, способов плавания.

Влияние плавания на состояние здоровья.

Правила гигиены и техника безопасности при плавательных упражнениях.

Упражнения на дыхание. Сухое плавание.

## 2 класс

**Знания о физической культуре** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физической деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики -18 ч.***

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### ***Легкая атлетика - 42 ч.***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### ***Лыжные гонки -23 ч.***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

#### ***Плавание. Имитация плавания. -7 ч.***

#### ***Подвижные игры -12 ч.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Вариативная часть:** подвижные игры с элементами баскетбола, плавание.

### Перечень контрольных работ

№ п/п	Тема
1	Тестовые нормативы (входная контрольная работа)
2	Контрольные нормативы (контрольная работа за 1 четверть)
3	Контрольные нормативы (контрольная работа за 2 четверть)
4	Контрольные нормативы (контрольная работа за 3 четверть)
5	Контрольные нормативы (контрольная работа за 4 четверть)
6	Тестовые нормативы (итоговая контрольная работа)

### Контрольные нормативы

Нормативы			3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>
		д	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м			
		д			
4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>125</b>
		д	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>120</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>75</b>
		д	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>65</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>
		д	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>
7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
		д	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
9	Метание т/м (м)	м	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>
		д	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>
		м	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>
		д	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики -18 ч.***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### ***Легкая атлетика 42 ч.***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### ***Лыжные гонки - 23 ч.***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

##### ***Плавание. Имитация плавания. -7 ч.***

##### ***Подвижные игры -12 ч.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

***Вариативная часть:*** подвижные игры с элементами баскетбола, плавание.

## Контрольные нормативы

Нормативы			3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>
		д	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
		д			

4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>125</b>
		д	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>120</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>75</b>
		д	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>65</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>
		д	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>
7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
		д	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
9	Метание т/м (м)	м	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>
		д	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>
		м	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>
		д	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

#### 4 класс

##### ***Гимнастика с основами акробатики – 18 ч.***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

##### ***Легкая атлетика- 42 ч.***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

##### ***Лыжные гонки -23 ч.***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

##### ***Плавание. Имитация плавания. -7 ч.***

##### ***Подвижные игры -12 ч.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Горпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

***Вариативная часть:*** подвижные игры с элементами баскетбола, плавание



## Практические и контрольные работы

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,0	9,6	10,5
		д	9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>	
1	Ходьба и бег	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств
2	Ходьба на носках, на пятках.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств
3	Разновидности ходьбы	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег.	1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.
6	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств
8	Прыжки с продвижением вперед.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».
9	Бросок малого мяча	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
11	Бросок малого мяча	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>11</b>	
12	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
13	Равномерный бег	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
14	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
15	Бег по пересеченной	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра

	местности		«Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>
16	Равномерный бег 4 минуты.	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>
17	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>
18	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости
19	Равномерный бег 5 минут.	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
20	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
21	Равномерный бег 6 минут.	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости
22	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>17</b>	
23	Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
24	Основная стойка.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов
25	Построение в колонну	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
26	Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
27	Построение в колонну по одному и в шеренгу	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей
28	Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей

29	Перестроение по звеньям	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
30	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
31	Повороты направо, налево.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
32	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
33	Равновесие. Строевые упражнения	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
34	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
35	Опорный прыжок, лазание	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
36	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие

			силовых способностей
37	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
38	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
39	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
<b>Подвижные игры</b>		<b>9</b>	
40	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
41	Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
42	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
43	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
44	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
45	Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
46	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
47	Игры: «Пятнашки» «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48	Возникновение физической культуры у древних людей.	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Плавание Имитация плавания.</b>			
49	Техника безопасности во	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие

	время занятий лыжной подготовкой		скоростно-силовых способностей
50	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
51	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
52	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
53	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
54	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
55	Повороты переступанием	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
56	Повороты переступанием	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
57	<b>Плавание Имитация плавания.</b> Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Названия плавательных упражнений, способов плавания ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
58	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
59	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
60	<b>Плавание. Имитация плавания.</b> Подвижные игры на основе баскетбола	1	Влияние плавания на состояние здоровья. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
61	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
62	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
<b>Подвижные игры</b>		<b>16</b>	
63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Правила гигиены и техника безопасности при плавательных упражнениях Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей

64	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
65	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
66	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Упражнение на дыхание – первое и главное 1. Упражнение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Выполняем круговые движения (вперед-назад) сначала прямыми руками, а затем согнутыми (кисти на плечах). Постепенно увеличиваем темп. Двигаем руками одновременно в одну сторону, а потом в разные стороны (правая вперед, левая назад и наоборот). Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
67	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
68	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
69	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Сухое плавание 2. Ноги на ширине плеч. Держимся руками за края палки или полотенца и выполняем выкрут вперед-назад прямыми руками, постепенно уменьшая расстояние между кистями. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
70	Подвижные игры	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
71	Подвижные игры.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
72	Подвижные игры.	1	Сухое плавание 3. Ложимся на живот и вытягиваем вперед руки, ладони смотрят вниз. Носки оттягиваем стопой назад, хорошенько прогибаемся, тянемся, чувствуя все мышцы, затем возвращаемся в исходное положение. 4. Садимся и притягиваем к себе согнутую ногу, держа ее за пятку и носок. Поворачиваем стопу попеременно вправо-влево. Выполняем упражнение медленно, но с большой амплитудой. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
73	Подвижные игры.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
74	Подвижные игры.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
75	Эстафеты. Развитие	1	Сухое плавание

	скоростно-силовых способностей		5. Встаем, ноги врозь, наклоняемся слегка вперед и имитируем руками греблю кролем, не забываем поворачивать голову и правильно дышать. 6. Выполняем те же самые движения руками, но, представляя, что мы плывем на спине. (Последние два упражнения следует выполнять, передвигаясь семенящими шажками, то вперед, то назад). 7. Приседаем медленно и следим, чтобы пятки при этом не отрывались от пола, затем резко выпрямляем ноги и быстро, толчком поднимаемся. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
76	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей
77	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей
78	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>10</b>	
79	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
80	Равномерный бег 3 минуты.	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
81	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
82	Равномерный бег 4 минуты.	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>
83	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>
84	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>
85	Равномерный бег 7 минут.	1	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
86	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
87	Равномерный бег 8 минут.	1	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости
88	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости



Легкая атлетика		11	
89	Ходьба и бег. Режим дня и личная гигиена.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей
90	Сочетание различных видов ходьбы.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей
91	Бег в заданном коридоре.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей
92	Бег с изменением направления	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей
93	Прыжки	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
94	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
95	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»
96	Метание мяча	1	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
97	Метание малого мяча в цель	1	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
98	Метание малого мяча в цель	1	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
99	Метание набивного мяча на дальность.	1	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств

**1 класс (дополнительный)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>	
1	Ходьба и бег	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств
2	Ходьба на носках, на пятках.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств
3	Разновидности ходьбы	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег.	1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.
6	Прыжки	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств
8	Прыжки с продвижением вперед.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».
9	Бросок малого мяча	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
11	Бросок малого мяча	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>11</b>	
12	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
13	Равномерный бег	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
14	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>

15	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>
16	Равномерный бег 4 минуты.	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>
17	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>
18	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости
19	Равномерный бег 5 минут.	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
20	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
21	Равномерный бег 6 минут.	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости
22	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>17</b>	
23	Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
24	Основная стойка.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов
25	Построение в колонну	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
26	Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
27	Построение в колонну по одному и в шеренгу	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей
28	Акробатика. Строевые	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие

	упражнения		координационных способностей
29	Перестроение по звеньям	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
30	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
31	Повороты направо, налево.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
32	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
33	Равновесие. Строевые упражнения	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
34	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
35	Опорный прыжок, лазание	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
36	Лазание по гимнастической	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и

	стенке и канату.		стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
37	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
38	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
39	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
<b>Подвижные игры</b>		<b>9</b>	
40	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
41	Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
42	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
43	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
44	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
45	Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
46	Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
47	Игры: «Пятнашки» «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48	Возникновение физической культуры у древних людей.	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
<b>Плавание. Имитация плавания.</b>			

49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
50	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
51	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
52	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
53	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
54	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
55	Повороты переступанием	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
56	Повороты переступанием	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
57	<b>Плавание</b> Имитация плавания (комплекс упражнений). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Названия плавательных упражнений, способов плавания ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
58	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
59	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
60	<b>Плавание.</b> Имитация плавания (комплекс упражнений) Подвижные игры на основе баскетбола	1	Влияние плавания на состояние здоровья. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
61	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
62	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
<b>Подвижные игры</b>		<b>16</b>	

63	<b>Имитация плавания</b> (комплекс упражнений) Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Правила гигиены и техника безопасности при плавательных упражнениях Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
64	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
65	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
66	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Упражнение на дыхание – первое и главное 1. Упражнение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Выполняем круговые движения (вперед-назад) сначала прямыми руками, а затем согнутыми (кисти на плечах). Постепенно увеличиваем темп. Двигаем руками одновременно в одну сторону, а потом в разные стороны (правая вперед, левая назад и наоборот). Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
67	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
68	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
69	<b>Имитация плавания</b> (комплекс упражнений) Подвижные игры на основе баскетбола	1	Сухое плавание 2. Ноги на ширине плеч. Держимся руками за края палки или полотенца и выполняем выкрут вперед-назад прямыми руками, постепенно уменьшая расстояние между кистями. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
70	Подвижные игры	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
71	Подвижные игры.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
72	<b>Имитация плавания</b> (комплекс упражнений) Подвижные игры.	1	Сухое плавание 3. Ложимся на живот и вытягиваем вперед руки, ладони смотрят вниз. Носки оттягиваем стопой назад, хорошенько прогибаемся, тянемся, чувствуя все мышцы, затем возвращаемся в исходное положение. 4. Садимся и притягиваем к себе согнутую ногу, держа ее за пятку и носок. Поворачиваем стопу попеременно вправо-влево. Выполняем упражнение медленно, но с большой амплитудой. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

73	Подвижные игры.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
74	Подвижные игры.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
75	<b>Имитация плавания</b> (комплекс упражнений) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Сухое плавание 5. Встаем, ноги врозь, наклоняемся слегка вперед и имитируем руками греблю кролем, не забываем поворачивать голову и правильно дышать. 6. Выполняем те же самые движения руками, но, представляя, что мы плывем на спине. (Последние два упражнения следует выполнять, передвигаясь семенящими шажками, то вперед, то назад). 7. Приседаем медленно и следим, чтобы пятки при этом не отрывались от пола, затем резко выпрямляем ноги и быстро, толчком поднимаемся. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
76	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей
77	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей
78	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>10</b>	
79	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
80	Равномерный бег 3 минуты.	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
81	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>
82	Равномерный бег 4 минуты.	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>
83	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>
84	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>
85	Равномерный бег 7 минут.	1	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
86	Бег по пересеченной	1	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра



	местности		«Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
87	Равномерный бег 8 минут.	1	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости
88	Чередование ходьбы, бега	1	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>	
89	Ходьба и бег. Режим дня и личная гигиена.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей
90	Сочетание различных видов ходьбы.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей
91	Бег в заданном коридоре.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей
92	Бег с изменением направления	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей
93	Прыжки	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
94	Прыжок в длину с места	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
95	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»
96	Метание мяча	1	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
97	Метание малого мяча в цель	1	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
98	Метание малого мяча в цель	1	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
99	Метание набивного мяча на дальность.	1	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств

2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	
1	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ
2	Разновидности ходьбы.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
3	Ходьба по разметкам.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
4	Ходьба с преодолением препятствий.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
5	Бег с ускорением 60 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
6	Прыжки	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
7	Прыжки с поворотом на 180.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
8	Прыжок с высоты до 40 см	1	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
9	Метание	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
10	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
11	Метание набивного мяча.	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>14</b>	
12	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»

13	Равномерный бег 3 мин.	1	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходь-ба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
14	Чередование ходьбы и бега	1	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
15	Преодоление малых препятствий	1	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
16	Равномерный бег 5 мин	1	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»
17	Чередование ходьбы и бега	1	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»
18	Преодоление малых препятствий	1	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»
19	Развитие выносливости.	1	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»
20	Равномерный бег 7 мин.	1	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»
21	Чередование ходьбы и бега	1	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»
22	Равномерный бег 8 мин.	1	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
23	Преодоление малых препятствий.	1	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
24	Равномерный бег 9 мин.	1	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»
25	Преодоление малых препятствий	1	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	
26	<b>Акробатика</b> Строевые упражнения	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
27	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название

			гимнастических снарядов
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов
29	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей
30	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей
31	Кувырок в сторону. ОРУ.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»
32	Висы. Строевые упражнения	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
33	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
34	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
35	Вис стоя и лежа.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
36	Вис на согнутых руках.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
37	Подтягивание в висе.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и

			прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
38	Опорный прыжок, лазание	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
39	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей
40	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
41	Перешагивание через набивные мячи.	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
42	Стойка на двух и одной ноге на бревне	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей
43	Перешагивание через набивные мячи.	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.
	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>	
44	Возникновение первых спортивных соревнований.	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
45	ОРУ. Игры: «К своим флажкам»	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
46	Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

47	ОРУ. Игры: «Пятнашки»	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48	История зарождения древних Олимпийских игр. Игры: «Посадка картошки»	1	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
	<b>Лыжная подготовка + Плавание</b>	<b>23+7</b>	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
50	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
51	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
52	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
53	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
54	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
55	Скользящий шаг с палками	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
56	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
57	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей

58	Повороты переступанием вокруг носков	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
59	Подъем ступающим шагом	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
60	<b>Плавание.</b> Имитация плавания (комплекс упражнений) Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	Названия плавательных упражнений, способов плавания ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
61	Повороты переступанием	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
62	Спуски в высокой стойке	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
63	<b>Плавание.</b> Имитация плавания (комплекс упражнений) Ловля и передача мяча в движении.	1	Влияние плавания на состояние здоровья Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
64	Подъем «лесенкой»	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
65	Спуски в низкой стойке	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
66	<b>Плавание.</b> Имитация плавания (комплекс упражнений) Ловля и передача мяча в движении.	1	Правила гигиены и техника безопасности при плавательных упражнениях Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
67	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей

68			
69	<b>Плавание.</b> Имитация плавания (комплекс упражнений) Развитие координационных способностей	1	Упражнение на дыхание – первое и главное 1. Упражнение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Выполняем круговые движения (вперед-назад) сначала прямыми руками, а затем согнутыми (кисти на плечах). Постепенно увеличиваем темп. Двигаем руками одновременно в одну сторону, а потом в разные стороны (правая вперед, левая назад и наоборот). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
70	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
71	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
72	<b>Плавание.</b> Имитация плавания (комплекс упражнений)  Ведение на месте правой и левой рукой.	1	Сухое плавание 2. Ноги на ширине плеч. Держимся руками за края палки или полотенца и выполняем выкрут вперед-назад прямыми руками, постепенно уменьшая расстояние между кистями. 3. Ложимся на живот и вытягиваем вперед руки, ладони смотрят вниз. Носки оттягиваем стопой назад, хорошенько прогибаемся, тянемся, чувствуя все мышцы, затем возвращаемся в исходное положение. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
73	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
74	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
75	<b>Плавание</b> Имитация плавания (комплекс упражнений) Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
76	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
77	Повороты переступанием	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей



78	<b>Плавание</b> Имитация плавания (комплекс упражнений) Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	Сухое плавание 6.Выполняем те же самые движения руками, но, представляя, что мы плывем на спине. (Последние два упражнения следует выполнять, передвигаясь семенящими шажками, то вперед, то назад). 7.Приседаем медленно и следим, чтобы пятки при этом не отрывались от пола, затем резко выпрямляем ноги и быстро, толчком поднимаемся. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>7</b>	
79	ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
80	Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
81	Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
82	Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
83	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
84	Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
85	Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7</b>	
86	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
87	Равномерный бег 3 минуты.	1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»

88	Преодоление малых препятствий.	1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
89	Чередование ходьбы и бега	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
90	Равномерный бег 4 минуты.	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
91	Чередование ходьбы и бега	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
92	Равномерный бег 3 минуты.	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
93	Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
94	Разновидности ходьбы.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
95	Ходьба по разметкам.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
96	Разновидности ходьбы.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
97	Прыжки с поворотом на 180	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
98	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
99	Тестирование по пройденному материалу.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
100	Зачётная работа	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей
101	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

### 3 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	
1	Ходьба и бег	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ
2	Ходьба через несколько препятствий	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
3	Ходьба через несколько препятствий.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
4	Развитие скоростных способностей.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
5	Бег на результат 30, 60 м.	1	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>
6	Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье

7	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье
8	Многоскоки	1	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках
9	Метание	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
10	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
11	Метание набивного мяча.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности
<b>Кроссовая подготовка (14 часов)</b>			
12	Бег по пересеченной местности	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
13	Бег 4 мин.	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
14	Бег 5 мин. Преодоление препятствий	1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
15	Чередование бега и ходьбы	1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
16	Бег 6 мин. Преодоление препятствий	1	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
17	Чередование бега и ходьбы	1	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
18	Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений
19	Бег 7 мин. Преодоление препятствий	1	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений
20	Чередование бега и ходьбы	1	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.
21	Бег 8 мин. Преодоление препятствий	1	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
22	Чередование бега и ходьбы	1	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
23	Бег 8 мин. Преодоление препятствий	1	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы

24	Выполнение основных движений с различной скоростью	1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью
25	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	1	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>	
26	Акробатика. <b>Строевые упражнения</b>	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
27	Выполнять команды: «Шире шаг!»	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей
28	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей
29	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей
30	2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
31	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
32	Висы. Строевые упражнения	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
33	Построение в две шеренги.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей
34	Перестроение из двух шеренг в два круга.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на

			гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
35	Вис стоя и лежа.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
36	Вис на согнутых руках.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
37	Подтягивание в висе.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
38	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей
39	Ходьба приставными шагами по бревну	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей
40	Перелезание через гимнастического коня.	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей
41	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей
42	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей
43	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>			
44	Физическая культура у народов Древней Руси. Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
45	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. ОРУ в	1	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

	движении.		
46	Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
47	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48	Виды физических упражнений. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
<b>Лыжная подготовка+ Плавание. Имитация плавания. 23+7</b>			
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие скоростно-силовых способностей
50	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
51	Ступающий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
52	Ступающий шаг с палками	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
53	Скользящий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
54	Скользящий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
55	Повороты переступанием вокруг пяток	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
56	Повороты переступанием вокруг носков	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
57	Повороты переступанием вокруг носков	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей

58	Подъем ступающим шагом	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
59	Спуски в высокой стойке	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
60	Плавание Имитация плавания (комплекс упражнений) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Названия плавательных упражнений, способов плавания ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
61	Подъем «лесенкой»	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие скоростно-силовых способностей
62	Спуски в низкой стойке	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
63	Плавание Имитация плавания (комплекс упражнений) Ловля и передача мяча в движении.	1	Влияние плавания на состояние здоровья Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
64	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
65	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
66	Плавание. Имитация плавания (комплекс упражнений) Бросок двумя руками от груди.	1	Правила гигиены и техника безопасности при плавательных упражнениях Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
67	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
68	Попеременный двухшажный ход без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
69	Плавание Имитация	1	Упражнение на дыхание – первое и главное



	плавания (комплекс упражнений) Бросок двумя руками от груди. ОРУ.		1. Упражнение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Выполняем круговые движения (вперед-назад) сначала прямыми руками, а затем согнутыми (кисти на плечах). Постепенно увеличиваем темп. Двигаем руками одновременно в одну сторону, а потом в разные стороны (правая вперед, левая назад и наоборот). Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
70	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
71	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
72	Плавание Имитация плавания (комплекс упражнений) Бросок двумя руками от груди.	1	Сухое плавание 2. Ноги на ширине плеч. Держимся руками за края палки или полотенца и выполняем выкрут вперед-назад прямыми руками, постепенно уменьшая расстояние между кистями. 3. Ложимся на живот и вытягиваем вперед руки, ладони смотрят вниз. Носки оттягиваем стопой назад, хорошенько прогибаемся, тянемся, чувствуя все мышцы, затем возвращаемся в исходное положение. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
73	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
74	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Сухое плавание 6. Выполняем те же самые движения руками, но, представляя, что мы плывем на спине. (Последние два упражнения следует выполнять, передвигаясь семенящими шажками, то вперед, то назад). 7. Приседаем медленно и следим, чтобы пятки при этом не отрывались от пола, затем резко выпрямляем ноги и быстро, толчком поднимаемся. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
75	Плавание. Имитация плавания (комплекс упражнений) Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей

76	Передвижение на лыжах до 2-х км	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
77	Передвижение на лыжах до 2-х км	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
78	Плавание. Игра в мини-баскетбол.	1	Сухое плавание 6.Выполняем те же самые движения руками, но, представляя, что мы плывем на спине. (Последние два упражнения следует выполнять, передвигаясь семенящими шажками, то вперед, то назад). 7.Приседаем медленно и следим, чтобы пятки при этом не отрывались от пола, затем резко выпрямляем ноги и быстро, толчком поднимаемся. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> <b>7</b>			
79	Развитие координационных способностей.	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
80	Ведение мяча с изменением направления	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
81	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
82	Развитие координационных способностей.	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
83	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
84	Ведение мяча с изменением направления	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
85	Развитие координационных способностей.	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7</b>	
86	Бег по пересеченной местности	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ
87	Бег 4 мин. Преодоление препятствий	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
88	Чередование бега и ходьбы	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
89	Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
90	Бег 5 мин. Преодоление препятствий	1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости
91	Чередование бега и ходьбы	1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости
92	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
93	Ходьба и бег	1	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей
94	Ходьба через несколько препятствий	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей
95	Развитие скоростных способностей	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей
96	Бег на результат 30, 60 м.	1	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»
97	Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств
98	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств
99	Многоскоки	1	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств
100	Метание	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств
101	Метание малого мяча с места	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств
102	Метание набивного мяча	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств

**4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>	
1	Ходьба и бег	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ
3	Бег на скорость 30, 60 м.	1	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
4	Встречная эстафета.	1	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
5	Бег на результат 30, 60 м.	1	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
6	Прыжки	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств
7	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей
8	Тройной прыжок с места.	1	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей
9	Метание	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
10	Бросок теннисного мяча на дальность	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
11	Бросок набивного мяча.	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>11</b>	
12	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости

13	Равномерный бег 6 мин.	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
14	Чередование бега и ходьбы	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
15	Равномерный бег 7 мин.	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
16	Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
17	Равномерный бег 8 мин.	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
18	Чередование бега и ходьбы	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
19	Равномерный бег 9мин.	1	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости
20	Чередование бега и ходьбы	1	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости
21	Равномерный бег 9мин.	1	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости
22	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>	
23	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ
24	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно	1	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»
25	Кувырок назад и пережат	1	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»
26	Ходьба по бревну на носках	1	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»

27	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно	1	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»
28	Развитие координационных способностей.	1	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»
29	Висы	1	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
30	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
31	ОРУ с предметами.	1	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
32	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
33	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись	1	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
34	Развитие силовых качеств	1	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств
35	Опорный прыжок, лазание по канату	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
36	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
37	Перелезание через препятствие	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
38	Опорный прыжок на горку матов.	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
39	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств

40	Развитие скоростно-силовых качеств	1	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств
<b>Подвижные игры</b>		<b>8</b>	
41	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Подвижные игры	1	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей
42	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей
43	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
44	Эстафеты с обручами.	1	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
45	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Подвижные игры.	1	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств
46	Эстафета «Веревочка под ногами».	1	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
47	Развитие скоростно-силовых качеств	1	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
48	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	1	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств
<b>Лыжная подготовка + Плавание</b>		<b>23+7</b>	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
50	Скользкий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно

51	Скользкий шаг без палок	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
52	Повороты переступанием	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
53	Скользкий шаг с палками	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
54	Скользкий шаг с палками	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
55	Подъем ступающим шагом	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
56	Повороты переступанием в движении	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
57	Повороты переступанием в движении	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
58	Повороты переступанием в движении	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
59	Повороты переступанием в движении	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
60	Плавание Имитация плавания (комплекс упражнений) ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	Названия плавательных упражнений, способов плавания ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей



61	Спуски с пологих склонов	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно
62	Попеременный двухшажный ход	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного
63	Плавание. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Влияние плавания на состояние здоровья ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
64	Попеременный двухшажный ход	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного
65	Спуски с пологих склонов	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного
66	Плавание. Имитация плавания (комплекс упражнений) Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	1	Правила гигиены и техника безопасности при плавательных упражнениях ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей
67	Торможение «плугом»	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного
68	Попеременный двухшажный ход	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного
69	Плавание. Имитация плавания (комплекс упражнений) Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1	Упражнение на дыхание – первое и главное ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
70	Спуски с пологих склонов	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного
71	Торможение упором	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей

72	Плавание Имитация плавания (комплекс упражнений) Игра «Снайперы» Игра в мини-баскетбол.	1	Сухое плавание 1. Упражнение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч. Выполняем круговые движения (вперед-назад) сначала прямыми руками, а затем согнутыми (кисти на плечах). Постепенно увеличиваем темп. Двигаем руками одновременно в одну сторону, а потом в разные стороны (правая вперед, левая назад и наоборот). 2. Ноги на ширине плеч. Держимся руками за края палки или полотенца и выполняем выкрут вперед-назад прямыми руками, постепенно уменьшая расстояние между кистями. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
73	Подъем «лесенкой»	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
74	Подъем «елочкой»	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
75	Плавание. Имитация плавания (комплекс упражнений) Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	Сухое плавание 3. Ложимся на живот и вытягиваем вперед руки, ладони смотрят вниз. Носки оттягиваем стопой назад, хорошенько прогибаемся, тянемся, чувствуя все мышцы, затем возвращаемся в исходное положение. 4. Садимся и притягиваем к себе согнутую ногу, держа ее за пятку и носок. Поворачиваем стопу попеременно вправо-влево. Выполняем упражнение медленно, но с большой амплитудой. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
76	Прохождение дистанции до 2,5 км	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного Развитие координационных способностей
77	Прохождение дистанции до 2,5 км	1	Лыжные прогулки, совершенствование скользящего шага, попеременно двухшажного. Развитие координационных способностей
78	Плавание. Имитация плавания (комплекс упражнений) ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу	1	Сухое плавание 5. Встаем, ноги врозь, наклоняемся слегка вперед и имитируем руками греблю кролем, не забываем поворачивать голову и правильно дышать. 6. Выполняем те же самые движения руками, но, представляя, что мы плывем на спине. (Последние два упражнения следует выполнять, передвигаясь семенящими шажками, то вперед, то назад). 7. Приседаем медленно и следим, чтобы пятки при этом не отрывались от пола, затем резко выпрямляем ноги и быстро, толчком поднимаемся. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>			
<b>4</b>			

79	Подвижные игры на основе баскетбола	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
80	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
81	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
82	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>10</b>	
83	Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
84	Равномерный бег 6 мин.	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
85	Равномерный бег 7 мин.	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
86	Чередование бега и ходьбы	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
87	Развитие выносливости	1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
88	Чередование бега и ходьбы	1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
89	Равномерный бег 9 мин.	1	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости
90	Чередование бега и ходьбы	1	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости
91	Равномерный бег 10 мин.	1	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости
92	Кросс 1 км по пересеченной местности.	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
93	Бег и ходьба	1	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений
94	Бег на скорость 30, 60	1	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных

	м.		способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений
95	Встречная эстафета.	1	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений
96	Круговая эстафета.	1	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей
97	Прыжки	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей
100	Метание	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
101	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств

