

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Топасевская начальная общеобразовательная школа»  
Мензелинского муниципального района Республики Татарстан

## **Рабочая программа** **по предмету «Физическая культура»**

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1- 4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием класса)

Разработали: учителя начальных классов

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для учащихся начальных классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2), с учетом авторской рабочей программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1-4 (авторы Тригер Р.Д., М.: Парадигма, 2012, комплекта примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, Примерной программы воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г, протокол № 2/20), в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МБОУ «Топасевская НОШ».

Рабочая программа рассчитана на 504 ч.

1 класс -99 часа

1 дополнительный класс-99 часа

2 класс-102 часа

3 класс-102 часа

4 класс- 102 часа.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### 1 класс

*Личностные результаты* освоения могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

**Метапредметные результаты** освоения включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

**Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:**

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

**Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

**Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:**

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

**Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется** в умении находить компромисс в спорных вопросах.

**Предметные результаты:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## 1 дополнительный класс

**Личностные результаты** освоения могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;

- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

**Метапредметные результаты** освоения включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

**Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:**

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

**Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

**Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:**

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

**Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей** проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

**Предметные результаты:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## 2 класс

**Личностные результаты** освоения оцениваются по следующим направлениям:

**Освоение социальной роли ученика** проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни** проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).:

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

**Сформированность речевых умений проявляется в:**

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:**

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:**

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

**Метапредметные результаты**

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

**Предметные результаты.**

В конце 2-го класса обучающийся должны:

- понимать значение укрепления здоровья;
- уметь:
  - выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
  - выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
  - бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;

- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе;
- проплыть отрезки на ногах, держась за доску.

### 3 класс

#### **Личностные результаты:**

##### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);
- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

##### **Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему проявляется в:**

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

##### **Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:**

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

##### **Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:**

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

##### **Сформированность речевых умений проявляется в:**

- владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

### **Метапредметные результаты**

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
- удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
- умении и вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
- способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
- овладении умением играть в команде;
- овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
- овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
- овладение умением находить компромисс.

### **Предметные результаты**

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;



- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат,
- выполнять прыжок в длину с места на результат,
- метать на дальность удобной рукой на результат.

#### 4 класс

##### **Личностные результаты:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

##### **Регулятивные УУД**

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

##### **Познавательные УУД**

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

### **Коммуникативные УУД**

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### **Предметные результаты:**

#### **Знания о физической культуре**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Способы физкультурной деятельности**

- 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, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Физическое совершенствование**

- 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.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

#### **Знания по физической культуре 4 часа**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы физкультурной деятельности 9 часов**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

#### **Физическое совершенствование 86 часов**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

#### **Лёгкая атлетика.**

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

#### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

#### **Адаптивная физическая реабилитация**

##### **Общеразвивающие упражнения.**

##### **На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

##### **На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

### **На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

### **На материале сухого плавания.**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («кatok», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## 1 дополнительный класс

### Знания по физической культуре 4 часа

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### Способы физкультурной деятельности 9 часов

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### Физическое совершенствование 86 часов

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

*Организуемые команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания, лазание. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

#### **Лёгкая атлетика.**

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

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

#### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

#### **Плавание.**

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

#### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

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

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

#### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую;

упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

#### **На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### **На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

#### **На материале плавания.**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);



упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («кatok», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через

предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## 2 класс

### ***Знания по физической культуре (адаптивной) – 6 часов***

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### ***Способы физкультурной деятельности – 3 часа***

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### ***Физическое совершенствование – 93 часа***

Физкультурнооздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивнооздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика.**

**Организуемые команды и приёмы.** Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

**Упражнения без предметов** (для различных групп мышц) и с предметами (обручи, скакалки, малые и большие мячи).

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения в поднимании и переноске грузов:** подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

#### **Лёгкая атлетика.**

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

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

**Броски:** большого мяча разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; лежание; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

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

*Игры с мячом:* «Метание мячей»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

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

*Развитие силовых способностей:* повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

#### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

#### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание вразличных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* со средними мячами, с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты.

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Раздел «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» является сквозным. Информация (знания) об основных частях тела, их функционировании, знания о здоровом образе, способах заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих включается во все уроки физкультуры.

### 3 класс

#### *Знания по физической культуре – 4 часа*

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### *Способы физкультурной деятельности – 4 часа*

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

#### *Физическое совершенствование – 96 часов*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

#### **Лёгкая атлетика.**

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

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

#### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

#### **Адаптивная физическая реабилитация**

##### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

**Коррекционно-развивающие упражнения** Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание вразличных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

#### 4 класс

#### *Знания о физической культуре 4 часа*

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.



### **Способы физкультурной деятельности 9 часов**

**Самостоятельные занятия.**Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня( утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Физическое совершенствование 89 часов**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов* (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания, лазание. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

#### **Лёгкая атлетика.**

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

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег: высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

#### **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; повороты, спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

#### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; Специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из - под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; , нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

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

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения). Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка)

#### **На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег, бег на дистанцию до 400 м.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### **На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой);

#### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («катоки», «серп», «окно», «малая», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
<b>1 четверть – 24 ч</b>			
1.	Знания о физической культуре.(1 час)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1 час
2.	Физическое совершенствование.(22 часа)	Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу, колонну.	1 час
3.		<i>Гимнастика.</i> Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1 час
4.		<i>Гимнастика.</i> Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1 час

5.		Гимнастика. Упражнения без предметов и с предметами.	1 час
6.		Гимнастика. Прыжки на одной ноге.	1 час
7.		Гимнастика. Прыжки на двух ногах.	1 час
8.		Гимнастика. Прыжки на двух(одной) ногах (ноге) на месте с поворотами.	1 час
9.		Гимнастика. Прыжки со скакалкой.	1 час
10.		Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке.	1 час
11.		Гимнастика. Подлезание и перелезание под препятствия.	1 час
12.		Гимнастика. Пролезание в тоннель.	1 час
13.		Гимнастика. Поднимание и переноска грузов.	1 час
14.		Легкая атлетика. Ходьба парами.	1 час
15.		Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1 час
16.		Легкая атлетика. Челночный бег.	1 час
17.		Легкая атлетика. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.	1 час
18.		Легкая атлетика. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1 час
19.		Легкая атлетика. Броски большого мяча на дальность разными способами.	1 час
20.		Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	1 час
21.		Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	1 час
22.		Легкая атлетика. Броски и ловля мяча в парах через сетку.	1 час
23.		Легкая атлетика. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами..	1 час
24.	Способы физкультурной деятельности. (1 час)	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Соблюдение правил игр.	1 час
<b>2 четверть – 21 ч</b>			
25.	Знания о физической культуре. (1 час)	Физические упражнения. Формирование первоначальных представлений о физической культуре для укрепления здоровья человека..	1 час
26.	Физическое совершенствование. (19 часов)	Гимнастика. Построение в шеренгу.	1 час
27.		Гимнастика. Построение в колонну. Строевые действия в шеренге и в колонне.	1 час
28.		Гимнастика. Ходьба в различном темпе. Выполнение простейших строевых команд с одновременным их показом учителем.	1 час
29.		Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые действия в шеренге и в колонне.	1 час

30.		Гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1 час
31.		Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1 час
32.		Гимнастика. Передвижение по гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по гимнастической скамейке.	1 час
33.		Гимнастика. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Передвижение по гимнастической стенке.	1 час
34.		Гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по гимнастической скамейке	1 час
35.		Гимнастика. Поднимание и переноска грузов. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1 час
36.		Легкая атлетика. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1 час
37.		Легкая атлетика. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1 час
38.		Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменением направления движения. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1 час
39.		Легкая атлетика. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжковые упражнения в длину.	1 час
40.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения в высоту.	1 час
41.		Легкая атлетика. Подпрыгивание вверх. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.	1 час
42.		Легкая атлетика. Передача мяча по кругу. Броски на дальность разными способами.	1 час
43.		Легкая атлетика. Метание набивных мячей одной рукой. Метание набивного мяча одной рукой.	1 час
44.		Легкая атлетика. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Броски малого мяча на дальность разными способами.	1 час
45.	Способы физкультурной деятельности. (1 час)	Самостоятельные игры и развлечения.	1 час

3 четверть – 30 ч			
46.	Знания о физической культуре.(1 час)	Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1 час
47.	Физическое совершенствование. (28 часов)	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления.	1 час
48.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Повороты: переступанием на месте и в движении	1 час
49.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	1 час
50.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъем “лесенкой” и спуск под уклон в стойке лыжника.	1 час
51.		Лыжные гонки. Спуски и торможения. Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками.	1 час
52.		Лыжные гонки. Торможения на лыжах.	1 час
53.		Лыжные гонки. Торможения на лыжах.	1 час
54.		Лыжные гонки. Подъемы на лыжах.	1 час
55.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски; подъемы; торможение.	1 час
56.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах., повороты, спуски и подъемы.	1 час
57.		Легкая атлетика. Ходьба в умеренном темпе в колонне.	1 час
58.		Легкая атлетика. Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала.	1 час
59.		Легкая атлетика. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1 час
60.		Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1 час
61.		Легкая атлетика. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба широким шагом, индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1 час
62.		Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения:на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1 час
63.		Легкая атлетика. Прыжки в глубину с высоты. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, подпрыгивание вверх.	1 час
64.		Легкая атлетика. Броски и метания мяча . Метание: малого мяча в горизонтальную цель.	1 час
65.		Гимнастика. Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения. Строевые действия в шеренге и в колонне.	1 час
66.		Гимнастические упражнения прикладного характера. Простейшие виды построений.	1 час

67.		Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1 час
68.		Гимнастика. Упражнения с предметами ( гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки)	1 час
69.		Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке.	1 час
70.		Гимнастика. Преодоление простых препятствий. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1 час
71.		Легкая атлетика. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1 час
72.		Легкая атлетика. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности . Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.	1 час
73.		Легкая атлетика. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.	1 час
74.		Легкая атлетика. Равномерный 6-ти минутный бег. Беговые упражнения с изменением направления движения.	1 час
75.	Способы физической культуры. (1 час)	Самостоятельные занятия. <i>Подвижные игры. Эстафеты с мячами.</i>	1 час
<b>4 четверть – 24 ч</b>			
76.	Знания о физической культуре. (1 час)	Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1 час
77.	Физическое совершенствование. (22 часа)	Гимнастика. Строевые действия в шеренге и в колонне. Размыкание в шеренге и в колонне. ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на ногах.	1 час
78.		Гимнастика. Размыкание в шеренге и в колонне. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба.	1 час
79.		Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1 час
80.		Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба. Бег. Метание. Прыжки. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет	1 час



81.		Гимнастика. Упражнения без предметов и с предметами . Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1 час
82.		Гимнастика. Преодоление простых препятствий. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по гимнастической скамейке.	1 час
83.		<i>Гимнастика.</i> Ходьба, бег, метания, прыжки. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1 час
84.		<i>Гимнастика.</i> Преодоление простых препятствий. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1 час
85.		<i>Лёгкая атлетика.</i> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1 час
86.		<i>Лёгкая атлетика.</i> Бег с высокого старта на скорость. Беговые упражнения с изменением направления движения.	1 час
87.		<i>Лёгкая атлетика.</i> Прыжки через скакалку на месте на одной ноге. Гимнастические упражнения прикладного характера : прыжки со скакалкой.	1 час
88.		<i>Лёгкая атлетика.</i> Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте с продвижением.	1 час
89.		Легкая атлетика. Прыжки по разметкам в полуприседе. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	1 час
90.		Легкая атлетика. Прыжки по разметкам в приседе.	1 час
91.		Легкая атлетика. Броски в стенку теннисного мяча. Броски мяча на дальность разными способами.	1 час
92.		Легкая атлетика. Ловля теннисного мяча из разных исходных положений.	1 час
93.		Плавание. Поводящие упражнения: вхождение в воду.	1 час
94.		Плавание. Поводящие упражнения: передвижения по дну бассейна.	1 час
95.		Плавание. Поводящие упражнения приседание с погружением в воду с головой. Подводящие упражнения: вхождение в воду.	1 час
96.		Плавание. Поводящие упражнения: скольжение на груди с задержкой дыхания.	1 час
97.		Плавание. Поводящие упражнения: скольжение на спине с задержкой дыхания.	1 час
98.		Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на работу рук и ног.	1 час
99.	Способы физической культуры деятельности. (1 час)	Самостоятельные занятия. Подвижные игры разных народов.	1 час

**1 дополнительный класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 четверть – 24 ч</b>			
1.	Знания о физической культуре. (1 час)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1 час
2.	Физическое совершенствование. (20 часов)	Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу, колонну. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным их показом учителем.	1 час
3.		Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Гимнастические упражнения прикладного характера. Бег.	1 час
4.		Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Ходьба.</i>	1 час
5.		Упражнения без предметов и с предметами. <i>Строевые упражнения.</i>	1 час
6.		Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной ноге на месте.	1 час
7.		Прыжки на двух ногах. Гимнастические упражнения прикладного характера : прыжки со скакалкой.	1 час
8.		Прыжки на двух(одной) ногах (ноге) на месте с поворотами. Гимнастические упражнения прикладного характера: ходьба, бег, прыжки.	1 час
9.		Прыжки со скакалкой. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1 час
10.		Передвижение по гимнастической стенке. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1 час
11.		Подлезание и перелезание под препятствия. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1 час
12.		Пролезание в тоннель. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1 час
13.		Поднимание и переноска грузов. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести , точно и мягко опускать предмет (мячи, гимнастические палки, скамейки, обручи)	1 час
14.		Легкая атлетика. Ходьба парами.	1 час

		Освоение навыков ходьбы. Ходьба по кругу, парами.	
15.		Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1 час
16.		Легкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1 час
17.		Легкая атлетика. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте с продвижением.	1 час
18.		Легкая атлетика. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте с продвижением.	1 час
19.		Легкая атлетика. Броски большого мяча на дальность разными способами. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1 час
20.		Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1 час
21.		Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1 час
22.	Подвижные игры и элементы спортивных игр. (3 часа)	Спортивные игры. Броски и ловля мяча в парах через сетку. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	1 час
23.		Спортивные игры. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	1 час
24.	Способы физкультурной деятельности. (1 час)	Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах. Соблюдение правил игр.	1 час
<b>2 четверть – 21 ч</b>			
25.	Знания о физической культуре. (1 час)	Физические упражнения. Формирование первоначальных представлений о физической культуре для укрепления здоровья человека.	1 час
26.	Физическое совершенствование. (19 часов)	Гимнастика. Построение в шеренгу. Строевые действия в шеренге и в колонне.	1 час
27.		Гимнастика. Построение в колонну. Строевые действия в шеренге и в колонне.	1 час
28.		Гимнастика. Ходьба в различном темпе. Выполнение простейших строевых команд с одновременным их показом учителем.	1 час
29.		Гимнастика. Бег в различном темпе. Беговые упражнения с изменением направления движения, из разных исходных положений.	1 час
30.		Гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,	1 час

		передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
31.		Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1 час
32.		Гимнастика. Передвижение по гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по гимнастической скамейке.	1 час
33.		Гимнастика. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Передвижение по гимнастической стенке.	1 час
34.		Легкая атлетика. Ходьба по кругу парами. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1 час
35.		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1 час
36.		Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменением направления движения. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1 час
37.		Легкая атлетика. Прыжки в длину. Прыжковые упражнения в длину.	1 час
38.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения в высоту.	1 час
39.		Легкая атлетика. <i>Спрыгивание и запрыгивание.</i> Прыжковые упражнения на спрыгивание и запрыгивание.	1 час
40.		Легкая атлетика. Прыжки через предметы. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах.	1 час
41.		Легкая атлетика. Передача мяча по кругу. Броски на дальность разными способами.	1 час
42.		Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	1 час
43.		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры на материале футбола.	1 час
44.		Подвижные игры и элементы спортивных игр. Остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола.	1 час
45.	Способы физкультурной деятельности. (1 час)	Самостоятельные игры и развлечения.	1 час
<b>3 четверть – 30 ч</b>			
46.	Знания о физической культуре. (1 час)	Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1 час

47.	Физическое совершенствование. (28 часов)	Льжные гонки. Передвижение на лыжах Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления.	1 час
48.		Льжные гонки. Передвижение на лыжах Повороты: переступанием на месте и в движении.	1 час
49.		Льжные гонки. Передвижение на лыжах.	1 час
50.		Льжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъем "лесенкой" и спуск под уклон в стойке лыжника.	1 час
51.		Льжные гонки. Спуски и торможения. Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками.	1 час
52.		Льжные гонки. Торможения на лыжах Передвижение на лыжах.	1 час
53.		Льжные гонки. Торможения на лыжах.	1 час
54.		Льжные гонки. Подъемы на лыжах.	1 час
55.		Льжные гонки. Передвижение на лыжах. Спуски; подъемы; торможение.	1 час
56.		Льжные гонки. Передвижение на лыжах., повороты, спуски и подъемы.	1 час
57.		Легкая атлетика. Прыжки в глубину с высоты. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1 час
58.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту на месте. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1 час
59.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с касанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1 час
60.		<i>Легкая атлетика. Метание мяча</i> в горизонтальную и вертикальную цель. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1 час
61.		Подвижные и спортивные игры. Стойка баскетболиста. Баскетбол: стойка баскетболиста, ловля мяча на месте и в движении.	1 час
62.		Подвижные игры на материале баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении, подвижные игры на материале баскетбола.	1 час
63.		Подвижные игры. Подбрасывание мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1 час
64.		Подвижные и спортивные игры на материале волейбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1 час
65.		Гимнастика. Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения. Строевые действия в шеренге и в колонне.	1 час
66.		Гимнастические упражнения прикладного характера. Простейшие виды построений.	1 час

67.		Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1 час
68.		Гимнастика. Упражнения с предметами ( гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).	1 час
69.		Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке.	1 час
70.		Гимнастика. Преодоление простых препятствий. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1 час
71.		Легкая атлетика. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1 час
72.		Легкая атлетика. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности . Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.	1 час
73.		Легкая атлетика. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.	1 час
74.		Легкая атлетика. Равномерный 6-ти минутный бег. Беговые упражнения с изменением направления движения.	1 час
75.	Способы физкультурной деятельности. ( 1 час)	Самостоятельные занятия. <i>Подвижные игры. Эстафеты с мячами.</i>	1 час
<b>4 четверть – 24 ч</b>			
76.	Знания о физической культуре.(1 час)	Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1 час
77.	Физическое совершенствование. (22 часа)	Гимнастика. Строевые действия в шеренге и в колонне. Размыкание в шеренге и в колонне.	1 час
78.		Гимнастика. Размыкание в шеренге и в колонне. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба.	1 час
79.		Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1 час
80.		Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба. Бег. Метание. Прыжки. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет.	1 час

81.		Гимнастика. Упражнения без предметов и с предметами . Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1 час
82.		Гимнастика. Преодоление простых препятствий. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по гимнастической скамейке.	1 час
83.		<i>Лёгкая атлетика. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.</i> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1 час
84.		<i>Лёгкая атлетика. Бег с высокого старта на скорость.</i> Беговые упражнения с изменением направления движения.	1 час
85.		<i>Лёгкая атлетика. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.</i> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1 час
86.		<i>Лёгкая атлетика. Прыжки через скакалку.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера.	1 час
87.		<i>Лёгкая атлетика. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера : прыжки со скакалкой.	1 час
88.		<i>Лёгкая атлетика. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</i> Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте с продвижением.	1 час
89.		Легкая атлетика. Прыжки по разметкам в полуприседе. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	1 час
90.		Легкая атлетика. Прыжки по разметкам в приседе. Прыжковые упражнения по разметкам.	1 час
91.		Легкая атлетика. Броски в стенку теннисного мяча. Броски мяча на дальность разными способами.	1 час
92.		Легкая атлетика. Ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	1 час
93.		Плавание. Поводящие упражнения: вхождение в воду.	1 час
94.		Плавание. Поводящие упражнения: передвижения по дну бассейна.	1 час
95.		Плавание. Поводящие упражнения приседание с погружением в воду с головой.	1 час
96.		Плавание. Поводящие упражнения: скольжение на груди с задержкой дыхания.	1 час
97.		Плавание. Поводящие упражнения: скольжение на спине с задержкой дыхания.	1 час
98.		Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на работу рук и ног.	1 час
99.	Способы физической культуры деятельности. (1 час)	Самостоятельные занятия. Подвижные игры разных народов.	1 час

**2 класс**

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
<b>1 четверть – 24 часа</b>			
1	Легкая атлетика (30 часов)	Сообщение теоретических сведений	1 час
2		Ходьба и бег	1 час
3		Ходьба и бег в различных направлениях	1 час
4		Ходьба и бег в различных направлениях.	1 час
5		Ходьба и бег с преодолением препятствий	1 час
6		Ходьба и бег с преодолением препятствий	1 час
7		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1 час
8		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1 час
9		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1 час
10		Прыжки с поворотом	1 час
11		Прыжки с поворотом	1 час
12		Прыжки с поворотом	1 час
13		Прыжки через скакалку	1 час
14		Прыжки через скакалку	1 час
15		Прыжки в длину с места	1 час
16		Прыжки в длину с места	1 час
17		Прыжки в длину с разбега	1 час
18		Прыжки в длину с разбега	1 час
19		Прыжки с высоты с мягким приземлением	1 час
20		Прыжки с высоты с мягким приземлением	1 час
21		Впрыгивание на мягкое препятствие	1 час
22		Впрыгивание на мягкое препятствие	1 час
23		Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	1 час
24		Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	1 час
<b>2 четверть – 21 час</b>			
25	Легкая атлетика (6 часов)	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1 час
26		Метание малого мяча в горизонтальную цель	1 час
27		Метание малого мяча в вертикальную цель	1 час
28		Метание малого мяча в вертикальную цель	1 час
29		Метание набивного мяча различными способами	1 час
30		Метание набивного мяча различными способами	1 час



31	Гимнастика (15 часов)	Сообщение теоретических сведений	1 час
32		Упражнения в равновесии	1 час
33		Упражнения в равновесии	1 час
34		Упражнения в равновесии	1 час
35		Упражнения в равновесии	1 час
36		Упражнения в равновесии	1 час
37		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1 час
38		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1 час
39		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1 час
40		Лазание по гимнастической стенке	1 час
41		Лазание по гимнастической стенке	1 час
42		Упражнения в поднимании и переноске грузов	1 час
43		Упражнения в поднимании и переноске грузов	1 час
44		Упражнения в поднимании и переноске грузов	1 час
45		Упражнения в поднимании и переноске грузов	1 час
<b>3 четверть – 33 часа</b>			
46	Лыжная подготовка (9 часов)	Сообщение теоретических сведений	1 час
47		Ходьба на лыжах скользящим шагом	1 час
48		Повороты на лыжах	1 час
49		Ходьба на лыжах ступающим шагом	1 час
50		Подъем на лыжах	1 час
51		Подъем и спуск на лыжах	1 час
52		Спуск и торможение	1 час
53		Спуск и торможение	1 час
54		Передвижение в медленном темпе	1 час
55	Передвижение в медленном темпе	1 час	
54	Подвижные игры (24 часа)	Сообщение теоретических сведений	1 час
55		Школа мяча	1 час
56		Школа мяча	1 час
57		Школа мяча	1 час
58		Подвижные игры на основе пионербола	1 час
59		Подвижные игры на основе пионербола	1 час
60		Подвижные игры на основе пионербола	1 час
61		Подвижные игры на основе пионербола	1 час
62		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
63	Подвижные игры на основе баскетбола	1 час	

64		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
65		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
66		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
67		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
68		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
69		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
70		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
71		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
72		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
73		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
74		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
75		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
76		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
77		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
78		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
<b>4 четверть – 24 часа</b>			
79	Гимнастика (13 часов)	Сообщение теоретических сведений	1 час
80		Корректирующие упражнения	1 час
81		Корректирующие упражнения	1 час
82		Корректирующие упражнения	1 час
83		Корректирующие упражнения	1 час
84		Корректирующие упражнения	1 час
85		Корректирующие упражнения	1 час
86		Корректирующие упражнения	1 час
87		Корректирующие упражнения	1 час
88		Корректирующие упражнения	1 час
89		Корректирующие упражнения	1 час
90		Корректирующие упражнения	1 час
91		Корректирующие упражнения	1 час
92	Легкая атлетика (6 часов)	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1 час
93		Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1 час
94		Высокий старт с последующим ускорением.	1 час
95		Высокий старт с последующим ускорением.	1 час
96		Метание на дальность	1 час
97		Метание на дальность	1 час

98	Плавание (5 часов)	Сообщение теоретических сведений	1 час
99		Плавание. Лежание на груди и на спине	1 час
100		Плавание. Лежание на груди и на спине	1 час
101		Плавание с доской	1 час
102		Плавание с доской	1 час

### 3 класс

	Раздел	Тема (часы)	Количество часов
<b>1 четверть – 24 часа</b>			
1	Легкая атлетика (30 часов)	Сообщение теоретических сведений	1 час
2		Ходьба и бег	1 час
3		Ходьба и бег в различных направлениях	1 час
4		Ходьба и бег в различных направлениях.	1 час
5		Ходьба и бег с преодолением препятствий	1 час
6		Ходьба и бег с преодолением препятствий	1 час
7		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1 час
8		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1 час
9		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1 час
10		Прыжки с поворотом	1 час
11		Прыжки с поворотом	1 час
12		Прыжки с поворотом	1 час
13		Прыжки через скакалку	1 час
14		Прыжки через скакалку	1 час
15		Прыжки в длину с места	1 час
16		Прыжки в длину с места	1 час
17		Прыжки в длину с разбега	1 час
18		Прыжки в длину с разбега	1 час
19		Прыжки с высоты с мягким приземлением	1 час
20		Прыжки с высоты с мягким приземлением	1 час
21		Впрыгивание на мягкое препятствие	1 час
22		Впрыгивание на мягкое препятствие	1 час
23		Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	1 час
24		Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	1 час
<b>2 четверть – 21 час</b>			
25	Легкая атлетика	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1 час

26	(6 часов)	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1 час
27		Метание малого мяча в вертикальную цель	1 час
28		Метание малого мяча в вертикальную цель	1 час
29		Метание набивного мяча различными способами	1 час
30		Метание набивного мяча различными способами	1 час
31	Гимнастика (15 часов)	Сообщение теоретических сведений	1 час
32		Упражнения в равновесии	1 час
33		Упражнения в равновесии	1 час
34		Упражнения в равновесии	1 час
35		Упражнения в равновесии	1 час
36		Упражнения в равновесии	1 час
37		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1 час
38		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1 час
39		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1 час
40		Лазание по гимнастической стенке	1 час
41		Лазание по гимнастической стенке	1 час
42		Упражнения в поднимании и переноске грузов	1 час
43		Упражнения в поднимании и переноске грузов	1 час
44		Упражнения в поднимании и переноске грузов	1 час
45		Упражнения в поднимании и переноске грузов	1 час
<b>3 четверть - 33 часа</b>			
46	Лыжная подготовка (9 часов)	Сообщение теоретических сведений	1 час
47		Ходьба на лыжах скользящим шагом	1 час
48		Повороты на лыжах	1 час
49		Ходьба на лыжах ступающим шагом	1 час
50		Подъем на лыжах	1 час
51		Подъем и спуск на лыжах	1 час
52		Спуск и торможение	1 час
53		Спуск и торможение	1 час
54		Передвижение в медленном темпе	1 час
55	Передвижение в медленном темпе	1 час	
54	Подвижные игры (24 часа)	Сообщение теоретических сведений	1 час
55		Школа мяча	1 час
56		Школа мяча	1 час
57		Школа мяча	1 час

58		Подвижные игры на основе пионербола	1 час
59		Подвижные игры на основе пионербола	1 час
60		Подвижные игры на основе пионербола	1 час
61		Подвижные игры на основе пионербола	1 час
62		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
63		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
64		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
65		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
66		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
67		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
68		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
69		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
70		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
71		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
72		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
73		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
74		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
75		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
76		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
77		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
78		Подвижные игры на основе баскетбола	1 час
<b>4 четверть – 24 часа</b>			
79	Гимнастика (13 часов)	Сообщение теоретических сведений	1 час
80		Корректирующие упражнения	1 час
81		Корректирующие упражнения	1 час
82		Корректирующие упражнения	1 час
83		Корректирующие упражнения	1 час
84		Корректирующие упражнения	1 час
85		Корректирующие упражнения	1 час
86		Корректирующие упражнения	1 час
87		Корректирующие упражнения	1 час
88		Корректирующие упражнения	1 час
89		Корректирующие упражнения	1 час
90		Корректирующие упражнения	1 час
91		Корректирующие упражнения	1 час

92	Легкая атлетика (6 часов)	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1 час
93		Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1 час
94		Высокий старт с последующим ускорением.	1 час
95		Высокий старт с последующим ускорением.	1 час
96		Метание на дальность	1 час
97		Метание на дальность	1 час
98		Плавание (5 часов)	Сообщение теоретических сведений
99	Плавание. Лежание на груди и на спине		1 час
100	Плавание. Лежание на груди и на спине		1 час
101	Плавание с доской		1 час
102	Плавание с доской		1 час

#### 4 класс

№ п/п	Раздел	Тема (часы)	Количество часов
<b>1 четверть - 24 часа</b>			
1.	Знания о физической культуре. (5 часов)	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1 час
2.		Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы	1 час
3.		Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1 час
4.		Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1 час
5.		Физические упражнения Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1 час
6.	Способы физической деятельности (5 часов).	Самостоятельные занятия. Составление режима дня.	1 час
7.		Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1 час
8.		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1 час

9.		Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1 час
10.		Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1 час
11.	Физическое совершенствование. (1 час)	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств (круговая тренировка).	1 час
12.	Знания о физической культуре. (1 час)	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1 час
13.	Физическое совершенствование. (12 часов)	Легкая атлетика Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>Овладение знаниями. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу.</i>	1 час
14.		Легкая атлетика Беговые упражнения: челночный бег 3x5 м. <i>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях) Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</i>	1 час
15.		Легкая атлетика Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	1 час
16.		Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений.	1 час
17.		Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3x10 м. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Ходьба с различным положением рук.</i>	1 час
18.		Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1 час
19.		Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1 час
20.		Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1 час
21.		Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.	1 час
22.		Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1 час
23.		Легкая атлетика. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1 час
24.		Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1 час
<b>2 четверть - 21 час</b>			
25.	Физическое совершенствование. (2 часа)	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски. <i>Инструктаж по ТБ во время игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</i>	1 час
26.		Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1 час

27.	Способы физкультурной деятельности. (1 час)	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.	1 час
28.	Физическое совершенствование. (18 часов)	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.	1 час
29.		Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1 час
30.		Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимания.	1 час
31.		Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу.	1 час
32.		Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	1 час
33.		Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	1 час
34.		Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.	1 час
35.		Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.	1 час
36.		Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию.	1 час
37.		Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1 час
38.		Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке, перекаты.	1 час
39.		Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.	1 час
40.		Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1 час
41.		Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1 час
42.		Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1 час
43.		Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1 час



		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	
44.		Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами переползания.	1 час
45.		Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>Тестирование вис на время.</i>	1 час
<b>3 четверть - 33 часа</b>			
46.	Физическое совершенствование. (3 часа)	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1 час
47.		Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1 час
48.		Гимнастика с основами акробатики. Прыжки со скакалкой.	1 час
49.	Знания о физической культуре. (1 час)	Физическая культура. Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. <i>Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Пристегивание крепления. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</i>	1 час
50.	Физическое совершенствование (9 часов).	Лыжные гонки. <i>Организующие 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. Повороты: переступанием на месте и в движении.</i>	1 час
51.		Лыжные гонки. Передвижения на лыжах <i>ступаящим и скользящим шагом без палок.</i>	1 час
52.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах <i>ступаящим и скользящим шагом с лыжными палками.</i>	1 час
53.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. <i>Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой".</i>	1 час
54.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.	1 час
55.		Лыжные гонки. Подъемы:	1 час
56.		Лыжные гонки. Спуск. Торможение.	1 час
57.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1 час
58.		Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1 час
59.		Знания о физической культуре. (1 час)	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
60.	Физическое совершенствование. (6 часов)	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.	1 час
61.		Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах.	1 час

62.		Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость.	1 час
63.		Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость.	1 час
64.		Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость.	1 час
65.		Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на координацию.	1 час
66.	Знания о физической культуре. (1 час)	Физические упражнения. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1 час
67.	Физическое совершенствование. (12 часов)	Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1 час
68.		Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1 час
69.		Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча.	1 час
70.		Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: ведение мяча.	1 час
71.		Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола броски мяча в корзину.	1 час
72.		Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину.	1 час
73.		Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола: броски мяча в корзину.	1 час
74.		Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола.	1 час
75.		Подвижные и спортивные игры. На материале баскетбола.	1 час
76.		Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола:	1 час
77.		Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола:	1 час
78.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола:	1 час	
<b>4 четверть - 24 часа</b>			
79.	Знания о физической культуре. (1 час)	Физическая культура Сухое плавание как жизненно важный способ передвижения человека. <i>Инструктаж по ТБ. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальной ситуации.</i>	1 час
80.	Физическое совершенствование. (23 часа)	Плавание. Поводящие упражнения: вхождение в воду.	1 час
81.		Плавание. Поводящие упражнения: передвижения по дну бассейна.	1 час
82.		Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на всплытие.	1 час
83.		Плавание. Поводящие упражнения: лежание и скольжение.	1 час
84.		Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.	1 час
85.		Плавание. Поводящие упражнения: упражнения на работу рук и ног.	1 час
86.		Плавание. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	1 час

87.	Плавание. Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.	1 час
88.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подбрасывание мяча.	1 час
89.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подача мяча.	1 час
90.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: прием и передача мяча.	1 час
91.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подвижные игры на материале волейбола.	1 час
92.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: подвижные игры разных народов.	1 час
93.	Подвижные и спортивные игры. На материале волейбола: Подвижные игры разных народов.	1 час
94.	Легкая атлетика. Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1 час
95.	Легкая атлетика. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <b>Бег (30 м)- тестирование.</b>	1 час
96.	Легкая атлетика. Беговые упражнения из разных исходных положений. <b>Бег (60 м) - тестирование.</b>	1 час
97.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. <b>Тестирование - равномерный 6-ти минутный бег.</b>	1 час
98.	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег 3x10 м.	1 час
99.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.	1 час
100.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1 час
101.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Остановка мяча и ведение мяча.	1 час
102.	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол. Подвижные игры на материале футбола.	1 час


Лист согласования к документу № 12а от 04.11.2022

Инициатор согласования: Хузина Ф.И. Директор

Согласование инициировано: 04.11.2022 19:52

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хузина Ф.И.		 Подписано 04.11.2022 - 19:52	-