Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Менделеевская средняя общеобразовательная школа»

ВЫПИСКА ИЗ
АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
для обучающихся с ЗПР, УТВЕРЖДЕННОЙ ПРИКАЗОМ №362-ок ОТ «1» сентября 2023,
ПРОТОКОЛ ПЕДСОВЕТА № 10 ОТ «31» августа 2023г.

(ФГОС НОО для детей с ОВЗ, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598, с изменениями 08.11.2022г.)

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1-1[1]-4 класс (ЗПР 7.2), 3 часа в неделю, (102 часа)

Разработчик: Ярина С.И.

Выписка верна «» августа 2023 г.

Директор Т.Б. Богданова

М П

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, **целью** реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» является обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Общая характеристика учебного предмета

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

– забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;

– улучшение функций нервной системы, сердечнососудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;

– комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;

– создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;

– разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;

– развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;

– развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;

– формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции; – обогащение познавательной сферы;

– развитие коммуникативной инициативы и активности;

– построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с классом является урок-игра. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей

(компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов, в первом классе на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях), во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

2. Основное содержание учебного предмета физическая культура

Знания по физической культуре

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

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

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.

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:

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; приём 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», «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; выпады и полушпагаты на месте; «повороты» 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 поочерёдно.

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); бег на дистанцию до 400 м; 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); 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; 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; подбирание предметов во время спуска в 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.

3. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся, освоивших АООП НОО. Они представляют собой *систему обобщённых личностно ориентированных целей образования,* допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Личностные результаты:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	**Разделы**	**Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся**	
		Вариант 7.1	**Вариант 7.2**
		Предметные результаты	
Знания об адаптивной физической культуре	**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**	- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;

		функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.	- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	- участвует в оставлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитием и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в	- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.

		спортивных залах).	
Гимнастика с элементами акробатики	**Организующие команды и приемы**	- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;	

		- выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.	
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине **Гимнастическая комбинация** **Гимнастические упражнения прикладного характера** **Общеразвивающие упражнения**	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений.	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится в шеренгу самостоятельно; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения; - включает в работу нужные группы мышц	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - сохраняет объем движения при многократном

	способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	(допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений; - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.	выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики	- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; - выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; -выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

	На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости	- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - запоминает 3-5 слов в игровой деятельности; - восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; - проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия;	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

		- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.	- включается в соревновательную деятельность.
Коррекционно-развивающие упражнения	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте Упражнения на дыхание Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки Упражнения на коррекцию и профилактику	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога; - выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений;

	плоскостопия Упражнения на развитие общей и мелкой моторики Упражнения на развитие точности и координации движений Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	(отстукивает педагог или используется метроном).	- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	**Разделы**	**Содержание программы**	**Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся**		
			Вариант 7.1	**Вариант 7.2**	**Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие**

					отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР		
Знания об адаптивной физической культуре	**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. 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 способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале; - находят элементарную заданную информацию в сети Интернет; - с помощью педагога выполняют практические занятия	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - слушают рассказ педагога; - отвечают на

	Из истории физической культуры **Физические упражнения** **Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей**	развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.	- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.	вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению

					задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия **Самостоятельн**	**Вариант 7.1** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). 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. **Вариант 7.2** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение	- Участвуют в составлении режима дня; - выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

	ые игры и развлечения	оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Вариант 7.1** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). **Вариант 7.2** Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - организовывают и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).		; - играют с соблюдением правил.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	**Вариант 7.1** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. **Вариант 7.2** Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы

			действий шепотом, по возможности, «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.	*Этап закрепления:* - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под	перестроения. *Этап закрепления:* - выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего состояния. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под

				заданный ритм, музыку.	заданный ритм, музыку.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	**Вариант 7.1** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. **Вариант 7.1** Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в	*Этап знакомства с упражнением:* - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;		

		упор присев, кувырок вперед.	- совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. *Этап закрепления:* - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).		

	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация	**Вариант 7.1** Висы, перемахи. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. **Вариант 7.2** Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности). **Вариант 7.1** Прыжки со скакалкой.	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием.	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями,	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - изучение схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с направляющей помощью педагога. *Этап закрепления:* - игры с нестандартным спортивным инвентарем: разные мячи по цвету, форме, величине, весу;-

	Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения Развитие гибкости	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. **Вариант 7.2** Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. **Вариант 7.1, 7.2** Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). **Вариант 7.1** Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;	*Этап закрепления* - выполняют упражнение с ярким инвентарем; -концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов; - участвуют в подвижных играх с мячом. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют	указателями, ориентирами. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). *Дополнительная коррекционная работа:* - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и	использование системы игровых, сенсорных поощрений; - выполнение упражнений под музыку. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая

	Развитие координации	«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Вариант 7.2** 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. **Вариант 7.1** Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся	упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнения в различном темпе.	статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.

		темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. **Вариант 7.2** Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому			

	Формирование осанки Развитие силовых	бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, 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. **Вариант 7.1** 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. **Вариант 7.2** Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы			

	способностей	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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. **Вариант 7.1** Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание			

		и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. **Вариант 7.2 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.).			
Легкая атлетика	Ходьба	**Вариант 7.1, 7.2** Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы

	Беговые упражнения Прыжковые упражнения	Ходьба в чередовании с бегом. **Вариант 7.1** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. **Вариант 7.2** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. **Вариант 7.1, 7.2** На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. **Вариант 7.1, 7.2** Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	объяснению педагога. *Этап закрепления:* - выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности). *Дополнительная коррекционная работа* - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).	упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для	упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой с контролем своего состояния. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с

	Броски Метание Развитие быстроты Развитие выносливости	**Вариант 7.1** Малого мяча в вертикальную цель и на дальность. **Вариант 7.2** Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. **Вариант 7.1** 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. **Вариант 7.1** Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с		развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);

		поворотами.			- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных способностей	**Вариант 7.1** 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; равномерный 6-минутный бег. **Вариант 7.2** 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. **Вариант 7.1** Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями. *Этап закрепления:* - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - игровая деятельность. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения на	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения: - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и

	Развитие выносливости Развитие силовых способностей	мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. **Вариант 7.2** 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; равномерный 6-минутный бег. **Вариант 7.1** 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	тренажерах по сенсорной интеграции; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).	упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполнение упражнения для формирования пространственных	одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающим и комментариями педагога. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра с подключением контроля своего состояния. *Дополнительная коррекционная*

		ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. **Вариант 7.2** 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.		представлений; - выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.	*работа:* - выполнение упражнений для развития переключаемости движений; - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки	**Вариант 7.1** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. **Вариант 7.2** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. **Вариант 7.1** Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **Вариант 7.2** Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **Вариант 7.1** Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. **Вариант 7.2** Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Футбол	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом. *Этап закрепления:* - принимают участие в соревнованиях.	*Этап знакомства с упражнением:* - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями,	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога; - одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения; - совместное составление схемы

	На материале спортивных игр	**Вариант 7.1** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. **Вариант 7.2** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол **Вариант 7.1** Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **Вариант 7.2** 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 **Вариант 7.2** Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).	*Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.	указателями, ориентирами. *Этап закрепления:* - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной	выполнения упражнения, составление визуального плана. *Этап закрепления:* - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом, с подключением контроля своего состояния; - использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.); -использование световых, знаковых,

		Волейбол **Вариант 7.1** Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. **Вариант 7.2** Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. **Вариант 7.1, 7.2** Подвижные игры разных народов. **Вариант 7.2** 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».		организации (освоение пространства спортивного зала).	вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений; - выполнение упражнения в сокращенном промежутке времени; - игра. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - использование игровых моментов и материалов для развития пространственной

					организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений	**Вариант 7.1** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. **Вариант 7.2** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение **Вариант 7.1** Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); 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 в низкой стойке. **Вариант 7.2** Перенос тяжести тела с	*Этап знакомства с упражнением:* - усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу); - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на	*Этап знакомства с упражнением:* - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным

	Развитие выносливости	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 в низкой стойке. **Вариант 7.1** Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. **Вариант 7.2** Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. *Этап закрепления:* - участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах; - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют	с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - выполнение упражнения с направляющей инструкцией педагога. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности), с подключением контроля состояния. *Дополнительная*

			упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.	- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	*коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.

Коррекционно-развивающие упражнения	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте Упражнения на дыхание Упражнения на коррекцию и формирование осанки	**Вариант 7.1, 7.2** 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). 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 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	*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. *Этап закрепления:* - выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя.	*Этап знакомства с упражнением:* - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями,	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия	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. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба»,		ориентирами. *Этап закрепления:* - систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.). *Дополнительная коррекционная работа* - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления:* - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом; - выполняют упражнения с использованием системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);

	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики Упражнения на развитие точности и координации движений	«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. С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, 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).		- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.	- концентрируют внимание с помощью световых, знаковых, вибрационных сигналов; - меняют виды деятельности для концентрации внимания. *Дополнительная коррекционная работа* - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития

	Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	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. Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «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			произвольного торможения.

		темпе; челночный бег 3 × 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: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье 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.			

Примерный тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.1)

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания об адаптивной физической культуре					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
7	Гимнастика с основами акробатики	24	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	20	20
9	Лыжная подготовка	22	20	20	20
10	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	-	12	12	12
11	Подвижные и спортивные игры	33	30	30	30
		99	**102**	**102**	**102**
	Итого: 405 часов				

Примерный тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1	2	3	4

			доп.			
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
9	Лыжная подготовка	22	22	20	20	20
10	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	-	-	12	12	12
11	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30
		99	**99**	**102**	**102**	**102**
	Итого: 504 часа					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

4.Календарно-тематическое планирование
1 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Примечание
Легкая атлетика (18 ч)				

1	Урок-экскурс. Введение в физическую культуру. Построение в шеренгу и колонну по одному.	Вводный	Определять физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выполнять действия по образцу, построение в шеренгу и колонну по одному. Исполнять строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!».	
2	Урок-путешествие. Разновидности ходьбы. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	Изучение нового материала	Различать виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Соблюдать правила ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений.	
3	Спортивный калейдоскоп. Бег с ускорением до 15 м. Игра «Мы весёлые ребята».	Комплексный	Осваивать технику выполнения бега с ускорением, умение стартовать по сигналу учителя.	
4	Соревнования в беге до 30 м. Игра «Гуси-лебеди».	Комплексный	Проявлять скоростные способности в беге на короткую дистанцию. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	
5	Спортивный марафон. Чередование бега и ходьбы.	Изучение нового материала	Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (бег- 50м, ходьба- 100м). Выбирать индивидуальный темп передвижения, оценивать свое состояние. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении равномерного бега.	
6	Равномерный бег до 3 мин. Игра «Пустое место».	Комплексный		
7	Равномерный бег до 4 мин. Игра «Горелки».	Комплексный		

8	Равномерный бег до 4 мин. Игра «Мышеловка».	Комплексный	Проявлять выносливость. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
9	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90^0.	Изучение нового материала	Осваивать умение толкаться вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок. Развивать прыгучесть.	
10	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах.	Изучение нового материала	Осваивать технику прыжков с продвижением вперед.	
11	Урок-соревнование. Прыжок в длину с места. Игра «Удочка».	Комплексный	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места. Проявлять скоростно-силовые способности.	
12	Прыжок с высоты до 30 см. Полоса препятствий.	Изучение нового материала	Выполнять правильно основные движения в прыжках с высоты. Взаимодействовать со сверстниками в преодолении полосы препятствий, соблюдая при этом правила безопасности. Демонстрировать выносливость.	
13	Прыжки через препятствия с отталкиванием одной ногой. Игра «Удочка».	Комплексный	Осваивать прыжки через небольшие препятствия. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
14	Урок-соревнование. Челночный бег 3х10. Эстафеты с бегом.	Комплексный	Осваивать правила выполнения челночного бега. Проявлять координационные способности.	

			Соблюдать дисциплину и правила выполнения эстафетных заданий.	
15	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Изучение нового материала	Осваивать технику метания малого мяча с места в направлении метания. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать в игровой деятельности.	
16	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.	Комплексный		
17	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3-4 м.	Комплексный	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Проявлять меткость.	
18	Бросок набивного мяча двумя руками на дальность.	Комплексный		
Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)				
19	Урок-экскурс. Стойка баскетболиста. Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом.	Изучение нового материала	Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия по владению мячом: держание, броски и ловля на месте, передачи на расстояние, ведение на месте. Выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении технических действий из баскетбола. Взаимодействовать в парах при выполнении учебных заданий. Осваивать универсальные умения по управлению эмоциями во время игровой деятельности.	Презентация
20	Бросок мяча снизу и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».	Изучение нового материала		
21	Передача мяча снизу на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Изучение нового материала		
22	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Совершен- ствование		
23	Бросок мяча снизу на месте в цель. Игра «Попади в обруч».	Изучение нового		

		материала	Проявлять быстроту и ловкость в игровой деятельности. .	
24	Бросок мяча снизу на месте в цель. Игра «Мяч водящему».	Совершен- ствование		
25	Передача мяча от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	Изучение нового материала		
26	Передача мяча от груди на месте. Эстафеты с мячами.	Комплексный		
27	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Изучение нового материала		
28	Ведение мяча на месте с последующей его передачей.	Совершен- ствование		
29	Ведение мяча на месте. Игра «Охотники и утки».	Совершен- ствование		
30	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	Комплексный		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)				
31	Урок-экскурс. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических и акробатических	

			упражнений.	
32	Здоровье и физическое развитие человека. Лазание по наклонной скамейке.	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития. Осваивать технику лазания по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	
33	Измерение показателей физического развития. Подтягивание по горизонтальной скамейке.	Изучение нового материала	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Описывать технику подтягивания по горизонтальной скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений на скамейке.	Работа в мед. кабинете
34	Строевые упражнения. Перелезание через препятствия.	Комплексный	Выполнять организующие упражнения. Осваивать технику перелезания через гимнастическую скамейку и горку матов. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений в перелезании.	
35	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке.	Изучение нового материала	Выполнять правильно комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. .	
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на	Комплексный	Осваивать комплекс ОРУ с гимнастической	

	согнутых руках.		палкой. Проявлять качества силы, выносливости при выполнении виса на согнутых руках.	
37	ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату произвольным способом.	Комплексный	Описывать состав и содержание комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнять лазание по канату. Проявлять качества силы и выносливости.	
38	Понятие осанки. Игры на формирование правильной осанки.	Изучение нового материала	Характеризовать понятие осанки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки.	
39	Комплексные упражнения на формирование правильной осанки.	Комплексный		
40	Равновесие. Ходьба по уменьшенной площади опоры.	Изучение нового материала	Выполнять правильно комплекс ОРУ с обручем. Проявлять координацию, выполняя упражнения на равновесие.	
41	Ходьба по гимнастической скамейке.	Комплексный	Осваивать комплекс ОРУ с обручем. Осваивать упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений на равновесие.	
42	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи.	Комплексный	Описывать состав и содержание комплекса ОРУ с обручем. Осваивать упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, предупреждая	

			появление ошибок.	
43	Акробатика. Положение «упор присев». Группировка	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений.	
44	Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе.	Комплексный	Выявлять характерные ошибки при выполнении группировки и перекатов.	
45	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Комплексный		
46	Перекаты назад и вперед в группировке	Комплексный	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении акробатических упражнений.	
47	Упражнения на гибкость. Подвижные игры с элементами гимнастики.	Комплексный	Демонстрировать гибкость. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	Комплексный	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
Лыжная подготовка (18 ч)				
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж и палок.	Изучение нового материала	Соблюдать правила ТБ при передвижении на лыжах. Применять правила подбора лыж и палок.	
50	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий шаг без палок.	Комплексный	Выполнять организующие упражнения с лыжами.	

			Моделировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	
51	Ступающий шаг с палками.	Изучение нового материала	Выполнять правильно ОРУ на лыжах. Осваивать технику ступающего шага на лыжах.	
52	Повороты переступанием на месте.	Комплексный	Осваивать технику поворотов переступанием. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Выявлять ошибки при выполнении учебного задания.	
53	Передвижение на лыжах приставными шагами.	Комплексный	Осваивать технику передвижения на лыжах приставными шагами. Выявлять ошибки при выполнении учебного задания.	
54	Скольжение на лыжах с размашистым движением рук.	Изучение нового материала	Осваивать технику скользящего шага без палок.	
55	Передвижение на лыжах равномерно до 500 м.	Комплексный	Проявлять выносливость при прохождении дистанции до 500м.	
56	Скользящий шаг без палок.	Совершен- ствования	Осваивать технику скользящего шага без палок. .	
57	Подъемы и спуски под уклон	Изучение нового материала	Осваивать технику подъемов и спусков под уклон. Проявлять координацию при выполнении	

			спусков и подъемов.	
58	Передвижение ступающим шагом в подъем.	Совершен-ствования	Осваивать технику ступающего шага в подъем.	
59	Скользящий шаг с палками.	Изучение нового материала	Осваивать технику скользящего шага с палками. Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага.	
60	Передвижение на лыжах равномерно до 800 м.	Комплексный	Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соизмерять скорость передвижения на лыжах.	
61	Спуск со склона в основной стойке.	Изучение нового материала	Осваивать технику спуска в основной стойке. Проявлять координацию при выполнении спуска.	
62	Подъем по склону «лесенкой».	Комплексный	Осваивать технику подъема по склону «елочкой».	
63	Передвижение на лыжах с поворотами. Игра «Вызов номеров»	Комплексный	Проявлять координацию при выполнении поворотов на лыжах. Выявлять ошибки при выполнении скользящего шага.	
64	Эстафеты на лыжах с поворотами.	Комплексный	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание эстафет. Проявлять качества быстроты и ловкости при выполнении учебного задания.	

65	Передвижение на лыжах равномерно до 1 км.	Комплексный	Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Контролировать скорость передвижения по лыжне.	
66	Подвижные игры на лыжне.	Комплексный	Проявлять качества быстроты, выносливости в игровой деятельности.	
Подвижные игры (18 ч)				
67	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
68	ОРУ. Игра «Два Мороза». Эстафеты.	Совершен-ствование		
69	Режим дня и его планирование. ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Пятнашки».	Изучение нового материала	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Презентация
70	ОРУ. Игра «Пятнашки». Эстафеты.	Совершен-ствование	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
71	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Третий лишний».	Совершен-ствование		
72	ОРУ. Игра «Метко в цель». Эстафеты.	Комплексный	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
73	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Волк во рву».	Совершен-ствование		
74	ОРУ в движении. Игра «Волк во рву».	Комплексный		

	Эстафеты.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявлять ловкость и быстроту во время проведения подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.	
75	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Посадка картофеля».	Совершен-ствование		
76	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	Комплексный		
77	ОРУ. Игры «Точный расчёт», «Зайцы в огороде».	Совершен-ствование		
78	ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Комплексный		
79	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт».	Совершен-ствование		
80	ОРУ. Игра «Лисы и куры». Эстафеты.	Комплексный		
81	ОРУ в движении. Игры «Утки и охотники». Эстафеты.	Комплексный		
82	ОРУ в движении. Игра «Метко в цель», «Удочка».	Комплексный		
83	ОРУ в движении. Игра «Удочка». Эстафеты.	Совершен-ствование		
84	Соревнования «Весёлые старты»	Комплексный		
Легкая атлетика (15 ч)				
85	Возникновение первых соревнований. Прыжки через скакалку.	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории возникновения первых соревнований. Осваивать технику прыжков через скакалку.	Презентация

86	Многоразовые прыжки на правой и левой ноге (до 6 пр.)	Комплексный	Осваивать технику многоразовых прыжков. Развивать прыгучесть.	
87	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Изучение нового материала	Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков в высоту.	
88	Прыжок в длину с места – тест. Эстафета «Челнок».	Контрольный	Демонстрировать скоростно-силовые способности. Проявлять ловкость и быстроту в игровой деятельности.	
89	Высокий старт. Челночный бег 3х10 м – тест.	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Развивать координационные способности.	
90	Бег с изменением направления движения. Эстафеты с бегом на скорость.	Контрольный	Осваивать технику высокого старта. Демонстрировать координационные способности.	
91	Бег с ускорением до 30 м. Игра «Вызов номеров».	Комплексный	Применять беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей.	
92	Бег 30 м – тест. Игра «Пустое место»	Комплексный	Проявлять скоростные способности в беге на короткую дистанцию.	
93	Метание малого мяча с места на дальность.	Контрольный	Демонстрировать скоростные способности в беге на короткую дистанцию.	
94	Прыжок в длину с укороченного разбега.	Контрольный	Осваивать технику метания мяча.	

95	Равномерный бег до 3 мин. Чередование бега и ходьбы (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	Комплексный	Осваивать умение чередовать бег с ходьбой. Выбирать индивидуальный темп передвижения. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении равномерного бега. Контролировать темп бега при выполнении упражнений на выносливость.	
96	Равномерный бег до 4 мин. Подтягивание на перекладине.	Комплексный		
97	Равномерный бег до 5 мин. Игра «День и ночь»	Комплексный		
98	6 –минутный бег - тест	Контрольный	Демонстрировать выносливость в 6-минутном беге.	
99	Подвижные игры и эстафеты с преодолением препятствий.	Комплексный	Выполнять двигательные действия в преодолении полосы препятствий. Взаимодействовать со сверстниками, оказывая помощь в преодолении препятствий. Развивать двигательные качества.	

2 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Примечание
Легкая атлетика(18час.)				

1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Разновидности ходьбы.	вводный	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	
2	Способы передвижения человека. Бег по размеченным участкам дорожки.	комплексный	Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Развивать физические качества.	
3	Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м. Игра «Вызов номеров»	контрольный	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
4	Соревнования в беге до 30 м. Игра «Пустое место»	комплексный	Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
5	Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег до 3 минут.	комплексный	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Развивать физические качества.	
6	Равномерный бег до 4 минут. Подтягивание на перекладине. Игра «Утки и охотники».	контрольный	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого	

7	Равномерный бег до 5 минут. Игра «Мы весёлые ребята»	комплексный	мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	
8	Чередование ходьбы и бега. Равномерный бег до 5 мин. Игра «Третий лишний».	комплексный	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
9	6-минутный бег-тест. Игра «Пустое место».	контрольный		
10	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов.	комплексный	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
11	Прыжок в длину с места – тест. Эстафета «Челнок»	комплексный		
12	Прыжок с высоты до 40 см. Полоса препятствий.	комплексный	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
13	Челночный бег 3х10 – тест. Эстафеты с бегом и прыжками.	комплексный		
14	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	комплексный	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
15	Метание малого мяча на дальность. Игра «К своим флажкам»	комплексный		
16	Метание малого мяча в горизонтальную цель с	комплексный		

	расстояния 4-5 м. Эстафеты.			
17	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Эстафеты.	комплексный		
18	Бросок набивного мяча двумя руками на дальность.	комплексный		
Подвижные игры на основе баскетбола (12час).				
19	Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Передача мяча на месте в парах.	вводный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности . Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	
20	Ведение мяча на месте с последующей его передачей. Игра «Попади в обруч».	Изучение нового материала		
21	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	комплексный		
22	Подвижные игры с мячами.	комплексный		
23	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину»	комплексный		
24	Бросок двумя руками от груди. Игра «Вышибало».	комплексный		
25	Ведение мяча в движении по прямой шагом. Игра «Невод».	комплексный		
26	Ведение мяча в движении с передачей его на расстоянии. Игра «Зайчик».	комплексный		
27	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	комплексный		

28	Ведение мяча в движении с последующим броском в мишень с расстояния 3м.	комплексный		
29	Эстафетные задания с мячами.	комплексный		
30	Подвижные игры с мячами.	комплексный		
Гимнастика с основами акробатики (18ч)				
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Лазанье по наклонной скамейке.	вводный	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности . Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических, акробатических упражнений. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять индивидуальный режим дня.	
32	Физические качества и правила их тестирования. Перелезания через препятствия.	Изучение нового материала		
33	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук. Вис на согнутых руках.	комплексный		
34	Вис: поднимание согнутых и прямых ног. Игра «выше ноги от земли».	комплексный		
35	Лазанье по канату. Подтягивание в висе.	комплексный		
36	Понятие осанки. Комплексные упражнения на коррекцию осанки.	Изучение нового материала		
37	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений на равновесие.	комплексный		
38	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.	комплексный		
39	Акробатика. Обучение технике выполнения кувырка вперед.	Изучение нового материала		
40	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	комплексный		
41	Кувырок вперед с помощью учителя. Игра «День и	комплексный		

	ночь».		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
42	Развитие координации с помощью кувырков вперед.	комплексный		
43	Стойка на лопатках, согнув ноги.	Изучение нового материала		
44	Упражнение на равновесие «Ласточка». Совершенствование акробатических элементов.	комплексный		
45	Комплекс акробатических упражнений на матах.	комплексный		
46	Комплекс акробатических упражнений на матах. Учет.	контрольный		
47	Тест на гибкость. Подвижные игры с элементами гимнастики.	контрольный		
48	Гимнастическая полоса препятствий.	комплексный		
Лыжная подготовка(21ч).				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж и палок.	вводный	Соблюдать правила техники безопасности при передвижениях на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделировать технику базовых	
50	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий шаг без палок.	комплексный		
51	Повороты переступанием. Игра «Солнышко». Прохождения дистанции до 500 м равномерно.	комплексный		
52	Скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук.	Изучение нового материала		
53	Скользящий шаг без палок. Обучение плавному переходу с одной лыжи на другую.	комплексный		

54	Скользящий шаг. Игра «Кто дальше укатится».	комплексный	способов передвижения на лыжах.	
55	Совершенствование скольжения на лыжах. Прохождения дистанции до 500 м равномерно.	комплексный	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
56	Приступить к обучению попеременного двухшажного хода. Игра « Самокат».	Изучение нового материала		
57	Работа с палками. Прохождение дистанции до 800 м.	комплексный		
58	Скользящий шаг, с правильной постановкой палок. Игра «К флажкам»	комплексный	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	
59	Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Нападение акул».	комплексный		
60	Спуск со склона в основной стойке. Игра «меньше всех упал».	комплексный	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Развивать физические качества.	
61	Прохождение скоростных отрезков на лыжах. Эстафета с поворотами до 40 м.	комплексный		
62	Развитие скоростных качеств при передвижении на лыжах.	комплексный		
63	Подъемы «полуелочкой», спуски со склона.	комплексный		
64	Соревнования на дистанции до 500м.	контрольный		
65	Обучение подъему «лесенкой», спуски со склона.	Изучение нового материала		
66	Соревнования на дистанции до 1 км.	контрольный		
67	Передвижение на лыжах равномерно до 1,5 км.	комплексный		
68	Равномерное передвижение на лыжах до2 км.	комплексный		

69	Подвижные игры на лыжне.	комплексный		
Подвижные игры (12час.)				
70	Подвижные игры на совершенствование навыков бега.	комплексный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
71	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	комплексный		
72	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	комплексный		
73	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Второй лишний». Эстафеты.	комплексный		
74	Подвижные игры на совершенствование навыка ориентирования в пространстве	комплексный		
75	ОРУ. Игры: «Светофор», «Совушка». Эстафеты.	комплексный		
76	Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках.	комплексный		
77	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	комплексный		
78	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный		
79	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	комплексный		
80	Подвижные игры на совершенствование навыка метания.	комплексный		
81	ОРУ в движении. Игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Эстафеты.	комплексный		

Легкоатлетические упражнения (21ч.)				
82	Обучение приземлению прыжка в длину с разбега. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	Изучение нового материала	Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	
83	Многоразовые прыжки на правой и левой ноге в длину с места (до 10 раз) Игра «Волки во рву».	комплексный		
84	Прыжки с высоты до 40 см., прыжки на скакалке за 10 сек.	комплексный		
85	Игры с использованием скакалки. **Прыжок в длину с места – тест**	контрольный		
86	Совершенствование разбега и отталкивания в прыжках в длину. Игра «Прыжки по полоскам».	комплексный		
87	Высокий старт. **Челночный бег 3*10 м. – тест**	контрольный	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	
88	Равномерный бег до 3 мин. Круговая эстафета с этапом до 30м.	комплексный		
89	**Бег 30м. – тест** Игра - футбол.	контрольный		
90	Метание мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м. Игра «Метко в цель».	комплексный	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого	
91	Метание мяча в вертикальную мишень с расстояния 3-4 м. Игра «Метко в цель».	комплексный		

92	Метание мяча с места. Игра « Кто дальше бросит»	комплексный	мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	
93	Согласованная работа руки и ног. Подводящие упражнения в метании мяча.	комплексный		
94	Метание мяча с 1-3 шагов разбега. Игра «Утки и охотники».	комплексный		
95	**Метание на дальность.** Игра «В зайчика».	контрольный		
96	Равномерный бег до 4 мин. С преодолением мелких препятствий. Игра «Третий лишний».	комплексный	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
97	Равномерный бег до 5 мин. Игра «Вызов номеров»	комплексный		
98	Кросс по пересеченной местности в равномерном темпе до 1 км. Игра «Пустое место».	комплексный		
99	**6-минутный бег – тест**	контрольный		
100	Равномерный бег до 4 мин. Подтягивание на перекладине. Игра «Второй лишний».	контрольный		
101	Кросс по пересеченной местности в равномерном темпе до 1,5 км. Игра «Пустое место».	комплексный		
102	Подвижные игры с преодолением препятствий. Итоги учебного года.	комплексный		

3 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Примечание
Легкая атлетика (18 ч)				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба через препятствия.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	
2	Способы самоконтроля. Бег в коридоре из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	Комбинированный	Характеризовать способы самоконтроля. Измерять ЧСС. Осваивать технику бега в коридоре с максимальной скоростью.	Работа с учебником.
3	Высокий старт. Бег с ускорением до 30 м.	Комбинированный	Описывать технику высокого старта. Осваивать технику бега с ускорением. Выявлять и устранять ошибки в технике бега на короткую дистанцию.	
4	Бег 30 м на результат. Игра «Смена сторон».	Контрольный	Проявлять скоростные способности в беге на короткую дистанцию. Взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.	
5	Бег 60 м на результат. Игра «Третий лишний».	Контрольный		
6	Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег до 4 мин.	Комбинированный	Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Оценивать свое состояние.	
7	Равномерный бег до 5 мин. Игра	Комбинированный		

	«Пустое место».		Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении равномерного бега.	
8	Равномерный бег до 6 мин.	Контрольный	Проявлять выносливость.	
9	Прыжок с высоты до 60 см. Полоса препятствий.	Комбинированный	Описывать технику выполнения прыжков с высоты. Выполнять правильно основные движения в прыжках с высоты, устранять ошибки. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в преодолении полосы препятствий.	
10	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, по разметкам.	Комбинированный	Осваивать технику различных видов прыжков, правила их выполнения. Выбирать индивидуальный темп передвижения. Развивать координационные и скоростно-силовые способности.	
11	Прыжки с поворотом на 180^0.	Комбинированный	Осваивать технику прыжков с поворотом, правила их выполнения.	
12	Прыжок в длину с места – тест. Эстафета «Челнок»	Контрольный	Проявлять скоростно-силовые способности. Описывать технику челночного бега. Развивать координационные способности.	

13	Челночный бег 3х10 м – тест. Эстафеты с бегом и прыжками.	Контрольный	Проявлять координационные способности. Взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.	
14	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью по направлению метания.	Комбинированный	Осваивать технику метания малого мяча. Выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения.	
15	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	Комбинированный	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	
16	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. Эстафеты.	Комбинированный	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Демонстрировать меткость. Проявлять быстроту и ловкость в ходе выполнения эстафет.	
17	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Эстафеты.	Комбинированный		
18	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	Комбинированный	Описывать технику броска набивного мяча. Осваивать технику броска набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков набивного мяча.	
Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)				
19	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча на месте.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия по владению мячом: держание, броски и ловля на месте, передачи на расстояние, ведение на месте и в движении, броски в цель.	
20	Ведение мяча на месте с последующей его передачей.	Комбинированный		
21	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч ловцу».	Комбинированный		

22	Ведение мяча в движении шагом. Игра «Мяч среднему».	Комбинированный	Описывать разучиваемые технические действия. Выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении технических действий из баскетбола. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Проявлять быстроту и ловкость в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения по управлению эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
23	Ведение мяча в движении бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	Комбинированный		
24	Ведение мяча в движении шагом и бегом. Броски в цель.	Комбинированный		
25	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Эстафеты.	Комбинированный		
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах. Эстафеты.	Комбинированный		
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Эстафеты.	Комбинированный		
28	Ведение мяча в движении с изменением направления. Игра «Мяч капитану».	Комбинированный		
29	Ведение мяча в движении с последующим броском в цель. Игра «Мяч капитану».	Комбинированный		
30	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	Урок повторения и закрепления изученного материала		
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)				
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
32	Приемы закаливания. Лазанье по	Комбинированный	Определять признаки положительного влияния	Работа с

	наклонной скамейке.		закаливающих процедур на укрепление здоровья. Осваивать технику лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе.	учебником.
33	Утренняя зарядка. Перелезание через препятствия.	Комбинированный	Определять назначение утренней зарядки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений утренней зарядки. Осваивать технику перелезания через различные препятствия.	Работа с учебником.
34	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	Изучение нового материала	Осваивать лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Проявлять смелость, координацию движений.	
35	Вис на согнутых руках.	Комбинированный	Демонстрировать качества силы, выносливости при выполнении виса на согнутых руках.	
36	Вис: поднимание согнутых и прямых ног.	Комбинированный	Развивать силовые способности.	
37	Лазанье по канату. Подтягивание в висе.	Комбинированный	Осваивать технику лазанья по канату. Проявлять качества силы и выносливости.	
38	Осанка. Комплекс упражнений на коррекцию осанки.	Комбинированный	Характеризовать понятие осанки. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки. Составлять комплексы упражнений для	Работа с учебником

			формирования правильной осанки.	
39	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Проявлять координацию, выполняя упражнения на равновесие.	
40	Упражнения в упоре на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Выявлять ошибки при выполнении упражнений в упоре на гимнастической скамейке. Развивать силовые способности.	
41	Акробатика. Кувырок вперед в группировке (2-3).	Комбинированный	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
42	Стойка на лопатках.	Комбинированный		
43	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Комбинированный		
44	Упражнение «мост» из положения лежа на спине.	Комбинированный		
45	Соединение акробатических элементов.	Комбинированный		
46	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Контрольный		
47	Упражнение на гибкость. Подвижные игры с элементами гимнастики.	Комбинированный	Демонстрировать гибкость. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	

			подвижных игр с элементами гимнастики.	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости в преодолении гимнастической полосы препятствий.	
Лыжная подготовка (21 ч)				
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ при передвижении на лыжах. Применять правила переноски и надевания лыж.	
50	Особенности дыхания при ходьбе на лыжах. Ступающий шаг.	Комбинированный	Характеризовать особенности дыхания при ходьбе на лыжах. Описывать технику ступающего шага.	Работа с учебником
51	ОРУ на лыжах. Ступающий шаг.	Комбинированный	Выполнять правильно ОРУ на лыжах. Моделировать технику ступающего шага на лыжах.	
52	ОРУ на лыжах. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.	Комбинированный	Осваивать технику поворотов переступанием. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Выявлять ошибки при выполнении учебного задания.	
53	Передвижение на лыжах приставными шагами.	Комбинированный	Осваивать технику передвижения на лыжах приставными шагами. Взаимодействовать со сверстниками при выполнении учебного задания.	
54	Скользящий шаг с широкой амплитудой	Комбинированный	Осваивать технику скользящего шага без палок.	

	работы рук.			
55	Передвижение на лыжах равномерно до 1км.	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Оценивать свое самочувствие.	
56	Спуск с пологого склона в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Осваивать технику подъемов и спусков с пологого склона. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов.	
57	Спуск со склона в низкой стойке.	Комбинированный		
58	Попеременный двухшажный ход без палок.	Комбинированный	Моделировать технику попеременного двухшажного хода без палок. Выявлять характерные ошибки в технике передвижения.	
59	Работа палками. Передвижение на лыжах равномерно до 1 км.	Комбинированный	Осваивать технику скользящего шага с палками. Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага. Развивать выносливость.	
60	Попеременный двухшажный ход с палками.	Изучение нового материала	Моделировать технику попеременного двухшажного хода с палками. Выявлять характерные ошибки в технике передвижения.	
61	Передвижение на лыжах равномерно до 1,5 км.	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на	

			лыжах по ЧСС.	
62	Спуск со склона в основной стойке. Подъем «елочкой».	Комбинированный	Моделировать технику спуска в основной стойке. Проявлять координацию при выполнении спуска.	
63	Торможение «плугом» при спуске со склона.	Комбинированный	Объяснять и осваивать технику торможения «плугом» при спуске со склона. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов.	
64	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	Комбинированный	Осваивать технику попеременного двухшажного хода с палками. Проявлять координацию при выполнении поворотов на лыжах.	
65	Прохождение скоростных отрезков на лыжах. Эстафета с этапом до 60 м.	Комбинированный	Осваивать технику прохождения скоростных отрезков. Развивать скоростные способности.	
66	Прохождение на лыжах дистанции 1 км на скорость.	Контрольный	Демонстрировать качества выносливости, быстроты при прохождении дистанции 1 км.	
67	Спуск со склона в основной стойке. Торможение «плугом».	Комбинированный	Осваивать технику подъемов и спусков со склона. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов.	
68	Передвижение на лыжах равномерно до 2 км попеременным двухшажным ходом.	Контрольный	Проявлять выносливость при прохождении дистанции 2 км. Контролировать скорость передвижения по	

			лыжне.	
69	Подвижные игры и эстафеты на лыжне.	Урок повторения и закрепления изученного материала	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и эстафет. Проявлять качества быстроты, выносливости в игровой деятельности.	
Подвижные игры (18 ч)				
70	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Игры «Пустое место», «Белые медведи».	Комбинированный	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Работа с учебником
71	ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты.	Комбинированный		
72	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Третий лишний».	Комбинированный	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
73	ОРУ. Игра «Третий лишний». Эстафеты.	Комбинированный		
74	ОРУ с мячами. Игры «Метко в цель», «Охотники и утки».	Комбинированный	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
75	ОРУ с мячами. Игра «Охотники и утки». Эстафеты.	Комбинированный	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
76	ОРУ с мячами. Игры «Точный расчет», «Мяч капитану».	Комбинированный		
77	ОРУ. Игра «Мяч капитану». Эстафеты с мячами.	Комбинированный	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
78	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Комбинированный		

79	ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты.	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявлять ловкость и быстроту во время проведения подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.	
80	ОРУ с гимнастической палкой. Игры «Кто дальше прыгнет», «Удочка».	Комбинированный		
81	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Удочка». Эстафеты.	Комбинированный		
82	ОРУ с гимнастической палкой. Игры «Вызов номеров», «Космонавты».	Комбинированный		
83	ОРУ. Игра «Космонавты». Эстафеты.	Комбинированный		
84	ОРУ. Игры «Быстро и точно», «Перестрелка».	Комбинированный		
85	ОРУ в движении. Игра «Кто дальше бросит», «Перестрелка».	Комбинированный		
86	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	Комбинированный		
87	Соревнования «Веселые старты».	Урок повторения и закрепления изученного материалай		
Легкая атлетика (15 ч)				
88	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Прыжки через скакалку.	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать прыгучесть.	Работа с учебником
89	Многоразовые прыжки (до 10 пр.)	Контрольный		

90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Изучение нового материала	Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега. Выявлять ошибки в технике его освоения.	
91	**Прыжок в длину с места – тест** Эстафета «Челнок».	Контрольный	Демонстрировать скоростно-силовые способности. Описывать технику челночного бега. Проявлять координационные способности.	
92	Высокий старт. **Челночный бег 3х10 м – тест**	Контрольный	Демонстрировать координационные способности.	
93	Бег с максимальной скоростью до 60 м. Игра «Вызов номеров».	Комбинированный	Проявлять скоростные способности в беге до 60 м. Взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.	
94	**Бег 30 м - тест** Встречная эстафета.	Контрольный	Демонстрировать скоростные способности в беге на короткую дистанцию. Проявлять качества быстроты и ловкости в эстафетах.	
95	Бег 60 м на результат. Круговая эстафета.	Контрольный		
96	Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег до 5 мин.	Комбинированный	Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Выбирать индивидуальный темп передвижения. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении равномерного бега. Контролировать величину нагрузки по ЧСС.	
97	Равномерный бег до 5 мин. Эстафеты с преодолением препятствий.	Комбинированный		
98	**6-минутный бег – тест** Игра «День и ночь».	Контрольный		

99	**Метание теннисного мяча с места на дальность**	Контрольный	Описывать технику метания теннисного мяча с места на дальность. Осваивать технику метания мяча.	
100	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	Комбинированный	Осваивать технику прыжка в длину с разбега.	
101	Подтягивание на перекладине	Контрольный	Демонстрировать силовые качества	
102	Подвижные игры и эстафеты с преодолением препятствий.	Урок повторения и закрепления изученного материала	Выполнять двигательные действия в преодолении полосы препятствий. Взаимодействовать со сверстниками, оказывая помощь в преодолении препятствий. Развивать двигательные качества.	

4 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Примечание
Легкая атлетика (18 ч)				
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с заданным темпом и скоростью.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега с заданным темпом и скоростью. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	
2	Способы самоконтроля. Бег в коридоре из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	Комбинированный	Характеризовать способы самоконтроля. Измерять ЧСС. Осваивать технику бега в коридоре с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	Работа с учебником
3	Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м.	Комбинированный	Описывать технику высокого старта. Осваивать технику бега с ускорением. Выявлять и устранять ошибки в технике бега на короткую дистанцию.	
4	Бег 30 м на результат. Игра «Вызов номеров».	Контрольный	Проявлять скоростные способности в беге на короткую дистанцию. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при выполнении	
5	Бег 60 м на результат. Игра «Третий лишний».	Контрольный		

			учебного задания.	
6	Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег до 4 мин.	Комбинированный	Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Оценивать свое состояние. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении равномерного бега. Проявлять выносливость.	
7	Равномерный бег до 5 мин. Игра «Пустое место».	Комбинированный		
8	Равномерный бег до 6 мин.	Контрольный		
9	Прыжок с высоты до 70 см с поворотом на 90-120^0. Полоса препятствий	Комбинированный	Описывать технику выполнения прыжков с высоты. Выполнять правильно основные движения в прыжках с высоты, устранять ошибки. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в преодолении полосы препятствий.	
10	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	Комбинированный	Осваивать технику различных видов прыжков, правила их выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.	
11	Прыжки с поворотом на 180^0 .	Комбинированный		
12	Прыжок в длину с места – тест. Эстафета «Челнок».	Контрольный	Проявлять скоростно-силовые способности. Описывать технику челночного бега. Развивать координационные способности.	
13	Челночный бег 3х10 м – тест. Эстафеты с бегом и прыжками.	Контрольный	Проявлять координационные способности. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание эстафет.	

			Развивать качества быстроты и ловкости.	
14	Метание теннисного мяча с места из положения боком в направлении метания.	Комбинированный	Описывать технику метания теннисного мяча с места. Осваивать технику метания теннисного мяча с места. Выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения.	
15	Метание теннисного мяча с места на дальность	Комбинированный		
16	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-6 м. Эстафеты.	Комбинированный	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Демонстрировать меткость. Проявлять быстроту и ловкость в ходе выполнения эстафет.	
17	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Эстафеты.	Комбинированный		
18	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	Комбинированный	Описывать технику броска набивного мяча. Осваивать технику броска набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков набивного мяча.	
Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)				
19	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ в условиях игровой деятельности. Осваивать технические действия по владению мячом: держание, броски и ловля на месте, передачи на расстояние, ведение на месте и в движении, броски в цель.	
20	Ведение мяча на месте с последующей его передачей.	Комбинированный		
21	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Подвижная цель».	Комбинированный		
22	Ловля и передача мяча в движении. Игра	Комбинированный	Описывать разучиваемые технические	

	«Мяч ловцу».		действия.	
23	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Овладей мячом».	Комбинированный	Выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении технических действий из баскетбола. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Проявлять быстроту и ловкость в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения по управлению эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
24	Ведение мяча с изменением скорости движения. Игра «Охотники и утки».	Комбинированный		
25	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Эстафеты.	Комбинированный		
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах. Эстафеты.	Комбинированный		
27	Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Эстафеты.	Комбинированный		
28	Ведение мяча в движении с последующим броском в цель. Игра «Перестрелка».	Комбинированный		
29	Броски мяча в цель. Игра «Перестрелка».	Комбинированный		
30	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	Урок повторения и закрепления изученного материала		
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)				
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
32	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. Перелезание	Комбинированный	Характеризовать показатели физической подготовки.	Работа с учебником

	через препятствия.		Осваивать технику перелезания через различные препятствия.	
33	Комплекс УГ. Лазанье по наклонной скамейке.	Комбинированный	Отбирать и составлять комплексы УГ. Осваивать технику лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе.	Работа с учебником
34	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.	Комбинированный	Осваивать лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Проявлять координацию движений.	
35	Вис на согнутых руках.	Комбинированный	Демонстрировать качества силы, выносливости при выполнении виса на согнутых руках.	
36	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	Комбинированный	Развивать силовые способности.	
37	Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	Урок изучения нового материала	Осваивать технику виса прогнувшись на гимнастической стенке.	
38	Лазанье по канату в три приема. Подтягивание в висе.	Комбинированный	Описывать технику лазанья по канату в три приема. Осваивать технику лазанья по канату в три приема. Проявлять качества силы и выносливости.	
39	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Проявлять координацию, выполняя упражнения на равновесие.	
40	Опорный прыжок.	Комбинированный	Осваивать технику опорного прыжка.	
41	Акробатика. Кувырок вперед в группировке	Комбинированный	Описывать технику разучиваемых	

	(2-3).		акробатических упражнений.	
42	Кувырок назад.	Комбинированный	Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций.	
43	Кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
44	Упражнение «мост» с помощью и самостоятельно.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
45	Соединение акробатических элементов.	Комбинированный		
46	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Контрольный	Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
47	Упражнение на гибкость. Подвижные игры с элементами гимнастики.	Комбинированный	Демонстрировать гибкость. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр с элементами гимнастики.	
48	Гимнастическая полоса препятствий.	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости в преодолении гимнастической полосы препятствий.	
Лыжная подготовка (21 ч)				
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	Комбинированный	Соблюдать правила ТБ при передвижении на лыжах. Применять правила переноски и надевания	

			лыж.	
50	Дыхание при ходьбе на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок.	Комбинированный	Характеризовать особенности дыхания при ходьбе на лыжах. Осваивают технику попеременного двухшажного хода без палок.	Работа с учебником
51	ОРУ на лыжах. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж.	Комбинированный	Выполнять правильно ОРУ на лыжах. Совершенствовать технику поворотов переступанием. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Выявлять ошибки при выполнении учебного задания.	
52	ОРУ на лыжах. Передвижение приставными шагами.	Комбинированный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах приставными шагами. Взаимодействовать со сверстниками при выполнении учебного задания.	
53	Попеременный двухшажный ход без палок.	Комбинированный	Моделировать технику попеременного двухшажного хода без палок. Выявлять характерные ошибки в технике передвижения.	
54	Работа палками. Передвижение на лыжах равномерно до 1 км.	Комбинированный	Осваивать технику попеременного двухшажного хода с палками. Выявлять характерные ошибки при ее освоении. Проявлять выносливость при прохождении	

			тренировочной дистанции. Оценивать свое самочувствие.	
55	Попеременный двухшажный ход с палками.	Комбинированный	Моделировать технику попеременного двухшажного хода с палками. Выявлять характерные ошибки в технике передвижения.	
56	Спуск со склона в основной стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Осваивать технику подъемов и спусков со склона. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов.	
57	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Комбинированный		
58	Передвижение на лыжах с поворотами. Эстафета до 30 м.	Комбинированный	Проявлять координацию при выполнении поворотов на лыжах. Развивать скоростные способности.	
59	Передвижение на лыжах равномерно до 1,5 км.	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Оценивать свое самочувствие.	
60	Спуск со склона в основной стойке. Подъем «елочкой».	Комбинированный	Осваивать технику подъемов и спусков со склона. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов.	
61	Торможение «плугом», «упором» при спуске со склона.	Комбинированный	Объяснять и осваивать технику торможения «плугом» и «упором» при спуске со склона. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов.	
62	Передвижение на лыжах равномерно до 2 км.	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении	

			тренировочной дистанции. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.	
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафета до 60 м.	Комбинированный	Осваивать технику попеременного двухшажного хода с палками. Развивать скоростные способности.	
64	Прохождение на лыжах отрезков до 100 м на скорость.	Комбинированный	Осваивать технику прохождения скоростных отрезков. Развивать скоростные способности.	
65	Прохождение на лыжах дистанции 1 км на скорость.	Контрольный	Демонстрировать качества выносливости, быстроты при прохождении дистанции 1 км.	
66	Спуски с небольших склонов. Подъем «елочкой».	Комбинированный	Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов.	
67	Повороты переступанием в движении со склона.	Комбинированный	Осваивать технику поворотов переступанием в движении со склона. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъемов.	
68	Передвижение на лыжах равномерно до 2,5 км.	Контрольный	Проявлять выносливость при прохождении дистанции 2,5 км. Контролировать скорость передвижения по лыжне.	
69	Подвижные игры и эстафеты на лыжне.	Урок повторения и закрепления изученного материала	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и эстафет. Проявлять качества быстроты, выносливости в игровой	

			деятельности.	
Подвижные игры (18 ч)				
70	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми. Игры «Пустое место», «Белые медведи».	Комбинированный	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	
71	ОРУ. Игра «Белые медведи». Эстафеты.	Комбинированный		
72	ОРУ. Игры «Космонавты», «Третий лишний».	Комбинированный	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
73	ОРУ. Игра «Третий лишний». Эстафеты.	Комбинированный		
74	ОРУ с мячами. Игры «Метко в цель», «Мяч в воздухе».	Комбинированный	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
75	ОРУ с мячами. Игра «Мяч в воздухе». Эстафеты.	Комбинированный	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
76	ОРУ с мячами. Игры «Кто дальше бросит», «Охотники и утки».	Комбинированный		
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячами.	Комбинированный	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
78	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Комбинированный		
79	ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты.	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
80	ОРУ с гимнастической палкой. Игры «Кто дальше прыгнет», «Удочка».	Комбинированный		
81	ОРУ с гимнастической палкой. Игра	Комбинированный		

	«Удочка». Эстафеты.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	
82	ОРУ с гимнастической палкой. Игры «Вызов номеров», «Коршун и наседка».	Комбинированный		
83	ОРУ. Игра «Коршун и наседка». Эстафеты с предметами.	Комбинированный	Проявлять ловкость и быстроту во время проведения подвижных игр.	
84	ОРУ. Игры «Точный расчет», «Перестрелка».	Комбинированный	Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.	
85	ОРУ в движении. Игры «Быстро и точно», «Перестрелка».	Комбинированный		
86	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	Комбинированный		
87	Соревнования «Веселые старты».	Урок повторения и закрепления изученного материала		
Легкая атлетика (15 ч)				
88	Развитие физической культуры в России в XVII- XIX вв. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Осваивать технику прыжковых упражнений.	Работа с учебником Презентация
89	Многоскоки. Игры с использованием скакалки.	Контрольный	Развивать прыгучесть.	
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Комбинированный	Описывать технику прыжка в высоту с бокового разбега. Совершенствовать технику прыжка в высоту	

			с бокового разбега. Выявлять ошибки в технике его выполнения.	
91	Прыжок в длину с места – тест Эстафета «Челнок».	Контрольный	Демонстрировать скоростно-силовые способности. Описывать технику челночного бега. Проявлять координационные способности.	
92	Высокий старт. Челночный бег 3х10 м – тест	Контрольный	Демонстрировать координационные способности.	
93	Бег с максимальной скоростью до 60 м. Игра «Смена сторон».	Комбинированный	Проявлять скоростные способности в беге до 60 м. Взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.	
94	Бег 30 м – тест**.** Встречная эстафета.	Контрольный	Демонстрировать скоростные способности в беге на короткую дистанцию. Проявлять качества быстроты и ловкости в эстафетах.	
95	Бег 60 м на результат. Круговая эстафета.	Контрольный		
96	Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег до 5 мин.	Комбинированный	Осваивать умение чередовать бег с ходьбой (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Выбирать индивидуальный темп передвижения. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении равномерного бега. Контролировать величину нагрузки по ЧСС.	
97	Равномерный бег до 5 мин. Подтягивание на перекладине.	Комбинированный		
98	6-минутный – тест. Игра «День и ночь».	Контрольный		
99	Метание теннисного мяча с разбега на дальность	Контрольный	Описывать технику метания теннисного мяча с разбега на дальность.	

			Осваивать технику метания мяча.	
100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	Осваивать технику прыжка в длину с разбега.	
101	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	Контрольный	Демонстрировать выносливость в кроссовом беге, силовые качества в подтягивании	
102	Подвижные игры и эстафеты с преодолением препятствий.	Урок повторения и закрепления изученного материала	Выполнять двигательные действия в преодолении полосы препятствий. Взаимодействовать со сверстниками, оказывая помощь в преодолении препятствий. Развивать двигательные качества.	