Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Менделеевская средняя общеобразовательная школа»

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

(ФГОС ОО для детей с УО (ИН), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599, с изменениями 08.11.2022г.)

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
1-4 класс (УО вариант 1), 3 часа в неделю, (102 часа)
Разработчик: Ярина С.И.

Выписка верна «29» августа 2022 г.

Директор Т.Б. Богданова

М П

п. Менделеево, 2022

Пояснительная записка к адаптированной образовательной рабочей программе
по физической культуре для 1– 4 класса

Адаптированная образовательная рабочая программа по физической культуре разработана на основе «Адаптированной образовательной программы ООО с умственной отсталостью МБОУ «МСОШ», составленной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, «Рабочей программы начального общего образования по физической культуре», «Примерной программы по учебным предметам», на основе следующих документов: Закона Российской Федерации «Об образовании», ФГОС основного начального образования, «Примерная учебная программа по физической культуре 1–4 классы». Автор В.И. Лях

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная система человека. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программы по АФК имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью. Данные программы должны содействовать всестороннему развитию личности ребенка, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с УО имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы ребенка с УО.

Общими для всех обучающихся с УО являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с УО отмечаются нарушения общей, ручной и артикуляционной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих детей с УО, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

Освоение программы АФК направлено на развитие двигательной активности обучающихся с УО, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с УО на уровне начального общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с УО возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

Чаще всего трудности в освоении двигательных действий связаны с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы школьников с УО. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень

произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы детей и подростков особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате.

В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся дети, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У детей с УО наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики подростков отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких детей необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с УО, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с УО признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

К особым образовательным потребностям обучающихся с УО в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

–во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

–в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

–в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с УО;

–в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей ребенка;

–в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с УО необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации детей и подростков.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

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 определенные двигательныедействия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися с УО содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися с УО содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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 учётом требований её 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.

Предметными результатами освоения учащимися с УО содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

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

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

Содержание учебного предмета, курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников с УО, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины « Адаптивная физическая культура» у учащихся с УО повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников с УО элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся с УО знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков адаптивной физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо

ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся

Знания о физической культуре

Физическая культура. 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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. 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 длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнениях физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

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 с основами акробатики.

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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 упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 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.

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

Легкая атлетика.

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.

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 цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой 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: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: 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; «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.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся 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, включающих 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.

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: 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; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; 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 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

Тематическое распределение количество часов

№ п/п	Вид программного Материала	Количество часов(уроков)				
		Класс				
		1	**2**	**3**	**4**	всего
1	Основы знаний о физической	в процессе урока				

	культуре					
2	Гимнастика с элементами акробатики	**14**	**17**	**17**	**18**	**66**
3	Легкая атлетика	**17**	**18**	**18**	**18**	**71**
4	Лыжная подготовка	**18**	**21**	**21**	**21**	**81**
5	Подвижные игры	**23**	**21**	**21**	**20**	**85**
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	**21**	**19**	**19**	**19**	**78**
7	Кроссовая подготовка	**6**	**6**	**6**	**6**	**24**
8	**Итого**	**99**	**102**	**102**	**102**	**405**

Распределение учебного времени прохождения программного материала по адаптивной физической культуре в 1 классе по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	**13**		13		
3	Легкая атлетика	**17**	10			7
4	Лыжная подготовка	**18**			18	
5	Подвижные игры	**21**	4	5	9	3
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	**22**	13	3		6
7	**Вариативная часть**					
	Кроссовая подготовка	**8**				8
	Итого	**99**	**27**	**21**	**27**	**24**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс
Общее количество часов на 2021-2022 учебный год - 99 часов
Тематическое планирование на I четверть - 27час.

Легкая атлетика - 10часов. Подвижные игры 4 часа. Подвижные игры на основе баскетбола 13 часов.

Н	Дата	Тема урока	о	Элементы содержания	Требования к уровню	Контроль	Д/з

	проведения					подготовленности обучающихся	двигательных действий	
	По плану	факти-чески						
Легкая атлетика -10 часов								
1			Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1
2			Разновидности ходьбы и бега.	1	КОРУ с малыми мячами. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие *короткая дистанция.* Развитие скоростных качеств. ПИ «Гуси- лебеди».	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1
3			Разновидности ходьбы и бега.	1	КОРУ с малыми мячами. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие *короткая дистанция.* Развитие скоростных качеств. ПИ «Гуси- лебеди».	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1
4			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м.	1	КОРУ с малыми мячами. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие *короткая дистанция.* Развитие скоростных качеств Игра «Вызов номера»	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1
5			Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ПИ «Зайцы в	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках;	Текущий	Комплекс 1

					огороде». Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств	приземляться в яму на две ноги		
6			Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ПИ «Зайцы в огороде». Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1
7			Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	КОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств Игра «Запрещенное движение». ПИ «Лисы и куры».	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1
8			Метание малого мяча.	1	КОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. ПИ «К своим флажкам»	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках	Текущий	Комплекс 1
9			Метание малого мяча.	1	КОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. ПИ «К своим флажкам»	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках	Текущий	Комплекс 1
10			Метание малого мяча из положения стоя	1	КОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. ПИ «Попади в мяч».	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1
Подвижные игры на основе баскетбола 13 часов								

11			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
12			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
13			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
14			Ловля и передача мяча	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
15			Ловля и передача мяча	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3

16			Ловля и передача мяча	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
17			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
18			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
19			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
20			Передача мяча снизу на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
21			Передача мяча снизу	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча	**Уметь** владеть мячом:		

			на месте.		на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
22			Передача мяча снизу на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
23			Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал- садись». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Подвижные игры 4 часа								
24			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
25			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
26			Подвижные игры «Класс, смирно», «Октябрята».	1	ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
27			Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов».Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком,	Текущий	Комплекс 3

						метанием		

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Гимнастика - 13 часов Подвижные игры 5 час. Подвижные игры с элементами баскетбола 3 часа.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Гимнастика – 13 часов								
28			Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Перестроение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно» ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	**Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2
29			Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Перестроение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка» ОРУ. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2
30			Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Перестроение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка» ОРУ. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2
31			Акробатика. Строевые упражнения	1	Основная стойка. Перестроение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	**Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и	Текущий	Комплекс 2

					Название гимнастических снарядов	комбинации		
32			Равновесие. Строевые упражнения.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** выполнять строевые команды и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2
33			Равновесие. Строевые упражнения.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка. Развитие координационных способностей.	**Уметь:** выполнять строевые команды и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2
34			Равновесие. Строевые упражнения.	1	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	**Уметь:** выполнять строевые команды и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2
35			Равновесие. Строевые упражнения.	1	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	**Уметь:** выполнять строевые команды и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2
36			Равновесие. Строевые упражнения.	1	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных	**Уметь:** выполнять строевые команды и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2

					способностей.			
37			Равновесие. Строевые упражнения.	1	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш !», «Класс, стой». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	**Уметь:** выполнять строевые команды и упражнения в равновесии	Текущий	Комплекс 2
38			Опорный прыжок, лазание.	1	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
39			Опорный прыжок, лазание.	1	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
40			Опорный прыжок, лазание.	1	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лёжа на жзиводе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
Подвижные игры 5 час.								
41			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
42			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
43			Подвижные игры.	1	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенёчки»,	Уметь играть в	Текущий	Комплекс

			Эстафеты.		«Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	подвижные игры с бегом, прыжком, метанием		3
44			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
45			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
Подвижные игра с элементами баскетбола 3 часа.								
46			Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
47			Передача мяча снизу на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини	Текущий	Комплекс 3
48			Передача мяча снизу на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини	Текущий	Комплекс 3

Тематическое планирование на III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 27

Лыжная подготовка – 18 час. Подвижные игры 9 час.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Лыжная подготовка – 18 час								
49			Ступающий шаг без палок.	1	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Игра “Попади в ворота”	**Уметь** надевать лыжи; выполнять шаги и повороты на месте.	Текущий	Комплекс4
50-51			Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	2	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Игра “Попади в ворота”	**Уметь** надевать лыжи; выполнять шаги и повороты на месте.	Текущий	Комплекс4
52			Скользящий шаг без палок. Повороты на месте.	1	Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Игра « Салки». Игра.	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах	Текущий	Комплекс4
53-54			Скользящий шаг без палок. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой	2	Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой. Игра « Салки». Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	Текущий	Комплекс4
55			Попеременно двухшажный ход без палок.		Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без	Освоили скользящий шаг с палками.	Попеременный двухшажн	Комплекс4

				1	палок. “Кто быстрее взойдет в гору”.		ый ход без палок	
56-57			Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой	2	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой. “Кто быстрее взойдет в гору”.	Умеют делать спуск с небольшого склона. Освоили скользящий шаг с палками.	Попеременный двухшажный ход без палок	Комплекс4
58			Попеременно двухшажный ход без палок.	1	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки”.	Умеют делать спуск с небольшого склона. Освоили скользящий шаг с палками.	Текущий	Комплекс4
59-60			Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой	2	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки”.	Умеют делать спуск с небольшого склона. Освоили скользящий шаг с палками.	Текущий	Комплекс4
61			Спуск с небольшого склона	1	Повороты на месте. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Текущий	Комплекс4
62-63			Попеременно двухшажный ход с палками Спуск с небольшого склона	2	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Текущий	Комплекс4
64-65			Прохождение дистанции до 1 км. Повороты переступанием.	2	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Спуск со склона. Дистанция 1 км на результат.	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Текущий	Комплекс4
66			Повороты		Построение с лыжами.	Умеют передвигаться		Комплекс4

			переступанием.	1	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с палками.	на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Текущий	
Подвижные игры 9 час.								
67			Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
68			Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
69			Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
70			Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
71			Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
72			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
73			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
74			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3

75			Подвижные игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3

Тематическое планирование на 4 четверть

Кроссовая подготовка 8ч. Легкая атлетика –7 часов. Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов. Подвижные игры 3 часа.

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
Подвижные игры 3 часа.								
76			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
77			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
78			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов.								
79			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
80			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в	Текущий	Комплекс 3

					координационных способностей	процессе подвижных игр		
81			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
82			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
83			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
84			Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
Кроссовая подготовка 8ч.								
85			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий	Комплекс 4
86			Равномерный бег	1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, бегать по	Текущий	Комплекс 4

					скорость бега.	слабо пересеченной местности до 1 км.		
87			Равномерный бег	1	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий	Комплекс 4
88			Равномерный бег	1	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий	Комплекс 4
89			Равномерный бег	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий	Комплекс 4
90			Равномерный бег	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий	Комплекс 4
91			Равномерный бег	1	. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий	Комплекс 4
92			Равномерный бег	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 70 м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.	Текущий	Комплекс 4
Легкая атлетика – 7 часов.								
93			Разновидности ходьбы.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением	**Уметь:** правильно выполнять основные	Текущий	Комплекс 4

					препятствий. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)		
94			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 4
95			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 4
96			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 4
97			Прыжок с высоты до 40 см.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 4
98			Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 4
99			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Текущий	Комплекс 4

					Развитие скоростно-силовых способностей	беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)		

Распределение учебного времени прохождения программного материала по адаптивной физической культуре во 2 классах

по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4

1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
3	Гимнастика с элементами акробатики	**16**		16		
4	Легкая атлетика	**18**	11			7
5	Лыжная подготовка	**21**			21	
	Подвижные игры	**19**	2	5	9	3
8	**Вариативная часть**	**28**	**14**			**14**
	Подвижные игры с элементами баскетбола	**20**	14			6
	Кроссовая подготовка	**8**				8
	Итого	**102**	**27**	**21**	**30**	**24**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс
Общее количество часов на 2021-2022 учебный год - 102
Тематическое планирование на I четверть - 27 час.
Легкая атлетика -11 часов. Подвижные игры 2 часа. Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
Легкая атлетика -11 часов.								
1			Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1
2			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1
3			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1
4			Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1

5			Ходьба и бег	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплекс 1
6			Прыжки с поворотом на 180	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1
7			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках	Текущий	Комплекс 1
8			Прыжок с высоты до 40 см.	1	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках	Текущий	Комплекс 1
9			Метание малого мяча	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность	Текущий	Комплекс 1
10			Метание набивного мяча.	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании	Текущий	Комплекс 1
11			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании	Текущий	Комплекс 1

					укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей			
Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов								
12			Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
13			Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
14			Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
15			Ведение на месте. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
16			Ведение на месте. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
17			Ведение на месте. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля,	Текущий	Комплекс 3

					обруч». Развитие координационных способностей	ведение, броски) в процессе подвижных игр		
18			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
19			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
20			Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
21			Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
22			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
23			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля,	Текущий	Комплекс 3

					ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	ведение, броски) в процессе подвижных игр		
24			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
25			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 3
Подвижные игры 2 часа								
26			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
27			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть – 21
Гимнастика - 16 часов Подвижные игры 5 часов

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	Факт						
Гимнастика - 16часов								
28			Акробатика. Строевые упражнения	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по	**Уметь:** выполнять строевые команды;	Текущий	Комплекс 2

					одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации		
29			Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	**Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2
30			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	**Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2
31			Кувырок вперед, стойка на лопатках	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	**Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2
32			Перекат вперед в упор присев	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение	**Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять	Текущий	Комплекс 2

					комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	акробатические элементы раздельно и комбинации		
33			Акробатика. Строевые упражнения		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	**Уметь:** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2
34			Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
35			Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
36			Висы. Строевые упражнения	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2

37			Висы. Строевые упражнения	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
38			Висы. Строевые упражнения	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
39			Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 2
40			Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
41			Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на коленях	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто	**Уметь** лазать по гимнастической стенке; выполнять	Текущий	Комплекс 2

					приходил?». Развитие координационных способностей	опорный прыжок		
42			Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке на животе	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
43			Лазание по гимнастической стенке	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
Подвижные игры 5 час.								
44			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
45			Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
46			Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
47			Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3

48			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30
Лыжная подготовка – 21 час. Подвижные игры 9 час.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по план	факт ичес						
Лыжная подготовка – 21 час								
49-50			Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	2	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Игра “Попади в ворота”	**Уметь** надевать лыжи; выполнять шаги и повороты на месте.	Текущий	Компле 4
51-52			Скользящий шаг без палок.Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой	2	Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой. Игра « Салки». Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	Проявляют координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов	Текущий	Компле 4
53-54			Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой.	2	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой. “Кто быстрее взойдет в гору”.	Умеют делать спуск с небольшого склона. Освоили скользящий шаг с палками.	Попеременный двухшажный ход без палок	Компле 4

55-56			Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой	2	Построение с лыжами. Скользящий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки”.	Умеют делать спуск с небольшого склона. Освоили скользящий шаг с палками.	Текущий	Компле 4
57-58			Попеременно двухшажный ход с палками Спуск с небольшого склона	2	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Спуск с небольшого склона. Игра «Кто дальше скатится с горки	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Текущий	Компле 4
59-60			Попеременно двухшажный ход с палками Подъем елочкой		Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Подъем лесенкой	Компле 4
61-62			Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	2	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра “Кто быстрее взойдет в гору”.	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Текущий	Компле 4
63-64			Прохождение дистанции до 1 км. Повороты переступанием.	2	Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Спуск со склона. Дистанция 1 км на результат.	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Текущий	Компле 4
65-66			Прохождение дистанции 1,5 км. Повороты переступанием.	2	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км.	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Текущий	Компле 4
67-68			Прохождение дистанции 1,5 км. Повороты переступанием	2	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Спуск со склона. Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км.	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Текущий	Компле 4

69			Дистанция 1 километр на результат.	1	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Спуск со склона. Дистанция 1 километр на результат.	Умеют передвигаться на лыжах двухшажным ходом с палками и без палок.	Дистанция 1 километр на результат.	Компле 4
Подвижные игры 9 час.								
70			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств\	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
71			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
72			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
73			Подвижные игры. Эстафеты	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
74			Подвижные игры. Эстафеты	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
75			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
76			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
77			Подвижные игры. Эстафеты.		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры	Текущий	Компле 3

78			Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З

Тематическое планирование на 4 четверть

Кроссовая подготовка 8ч. Легкая атлетика –7 часов. Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов. Подвижные игры 3 часа.

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фактич						
Подвижные игры 3 часа.								
79			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
80			Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
81			Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов.								
82			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Компле З
83			Ведение на месте	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	Уметь владеть мячом		

			мяча правой и левой рукой.		правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	(держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплек 3
84			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплек 3
85			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплек 3
86			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплек 3
87			Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплек 3
Кроссовая подготовка 8ч.								
88			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ, чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	**Уметь** пробегать вравномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек 4

89			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ, чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	**Уметь** пробегать вравномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек 4
90			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ, чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	**Уметь**пробегать вравномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек 4
91			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ, чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	**Уметь** проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом	Текущий	Комплек 4
92			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ, чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	**Уметь** пробегать вравномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек 4
93			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ, чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашка».	**Уметь** пробегать вравномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек 4
94			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ, чередование ходьбы и бега (70бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашка».	**Уметь**пробегать вравномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек 4
95			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ, чередование ходьбы и бега (70бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашка»	**Уметь**пробегать вравномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплек 4
Легкая атлетика – 7 часов.								
96			Разновидности	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с	**Уметь:** правильно	Текущий	Комплек

			ходьбы.		преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)		4
97			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплек 4
98			Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплек 4
99			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплек 4
100			Прыжок с высоты до 40 см.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Комплек 4
101			Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	Текущий	Компле с 4
102			Метание малого	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную	**Уметь:** правильно	Текущий	Компле

			мяча в горизонтальную и вертикальную цель		цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)		с 4

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть

Распределение учебного времени прохождения программного материала по адаптивной физической культуре в 3 классах по четвертям

			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
3	Гимнастика с элементами акробатики	**16**		16		
4	Легкая атлетика	**18**	11			7
5	Лыжная подготовка	**21**			21	
	Подвижные игры	**19**	2	5	9	3
8	**Вариативная часть**	**28**	**14**			**14**
	Подвижные игры с элементами баскетбола	**20**	14			6
	Кроссовая подготовка	**8**				8
	Итого	**102**	**27**	**21**	**30**	**24**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 класс
Общее количество часов на 2021-2022 учебный год - 102
Тематическое планирование на I четверть - 27 час.

Легкая атлетика -11 часов. Подвижные игры 2 часа. Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	факти-чески						
Легкая атлетика -11 часов.								
1			Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1
2			Ходьба и бег	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1
3			Ходьба и бег	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1
4			Ходьба и бег	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей..	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1
5			Бег на результат *(30, 60 м)*.	1	Бег на результат *(30, 60 м)*. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Комплекс 1
6			Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние **бега** на здоровье.	*Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 1
7			Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 1

8			Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	*Уметь:* правильно выполнять движения при прыжке	Текущий	Комплекс 1
9			Метание малого мяча	1	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	*Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами	Текущий	Комплекс 1
10			Метание малого мяча	1	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами	Текущий	Комплекс 1
11			Метание малого мяча	1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* правильно выполнять движения при метании различными способами	Текущий	Комплекс 1
Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов								
12			Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
13			Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
14			Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
15			Ведение на месте. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
16			Ведение на месте. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3

17			Ведение на месте. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс З
18			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс З
19			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	*Уметь:* владеть мячом*)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс З
20			Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом*)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс З
21			Ловля и передача мяча в движении.	1	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом*)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс З
22			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс З
23			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячомв процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс З
24			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс З

					совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
25			Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Подвижные игры 2 часа								
26			Подвижные игры «Заяц без логова». «Удочка».	1	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3
27			Подвижные игры «Заяц без логова». «Удочка».	1	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть – 21
Гимнастика - 16 часов. Подвижные игры 5 часов

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По план	факт ичес						
Гимнастика - 16часов								
28			Акробатика. Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компле 2
29			Перекаты и группировкаСтроевые упражнения	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компле 2

					координационных способностей.			
30			Перекаты и группировкаСтроевые упражнения	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компле 2
31			Стойка на лопатках. Мост Строевые упражнения	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компле 2
32			Строевые упражнения Стойка на лопатках. Мост	1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компле 2
33			Стойка на лопатках. Мост Строевые упражнения		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации	Компле 2
34			. Вис стоя и лежа. Перестроение	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Компле 2
35			Подтягивания в висеПерестроение	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Компле 2

					силовых способностей			
36			Подтягивания в висеПерестроение	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Компле 2
37			Вис на согнутых руках. Строевые упражнения	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Компле 2
38			Вис на согнутых руках. Строевые упражнения.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Подтягиван ия: м.: 5-3-1р.; д.: 16-11-6 р.	Компле 2
39			Лазание по наклонной скамейке на коленях	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке	Текущий	Компле 2
40			Лазание по наклонной скамейке на животе	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м)*. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке	Текущий	Компле 2
41			Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна-стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке	Текущий	Компле 2
42			Перелезание через коня, бревно	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна-стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке	Текущий	Компле 2

					«Резиночка».			
43			Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях и лежа на животе.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Компле 2
Подвижные игры 5 час.								
44			Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки	1	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компле 3
45			Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель».	1	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компле 3
46			Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Наступление».	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компле 3
47			Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Наступление».	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компле 3
48			Подвижные игры ««Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп-лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компле 3

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30
Лыжная подготовка – 21 час. Подвижные игры 9 час.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по план	факт ичес						
Лыжная подготовка – 21 час								
49-50			Ступающий шаг Повороты на месте	2	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках.выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом в	*Знать:* правила Т\б, *Уметь:* правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.	Текущий	Комплекс

					шеренге.			
51-52			Скользящий шаг Повороты на месте.	2	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Комплекс
53-54			Ступающий шаг Скользящий шаг	2	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами.	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Попеременный двухшажный ход без палок	Комплекс
55-56			Скользящий шаг Подъем ступающим шагом	2	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж-индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Комплекс
57-58			Скользящий шаг Спуск с небольшого склона	2	Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Спуск в основной стойке на оценку	Комплекс
59-60			Скользящий шаг Спуски и подъёмы		Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	*Уметь:* правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различными способами	Подъем лесенкой	Комплекс

61-62			Спуски Подъем елочкой.	2	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Комплекс
63-64			Попеременный двухшажный ходПередвижение без палок.	2	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне.	*Уметь:* правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различными способами	Текущий	Комплекс
65-66			Попеременный двухшажный ход Игры на горке	2	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке.Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень.	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами.	Текущий	Комплекс
67-68			Прохождение дистанции 1,5 км. Подъем ступающим шагом	2	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку».Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м.	*Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Текущий	Комплекс
69			Спуски и подъемы	1	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	*Уметь:* правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Дистанция 1 километр на результат.	Комплекс
Подвижные игры 9 час.								
70			Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
71			Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
72			Подвижные	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	Уметь играть в подвижные	Текущий	Комплекс

			игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».		Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	игры с бегом, прыжком, метанием		3
73			Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
74			Подвижные игры. «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
75			Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам».	1	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
76			Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам».	1	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
77			Подвижные игры. «Кузнечики», «Попади в мяч».		ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3
78			Подвижные игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Комплекс 3

Тематическое планирование на 4 четверть

Кроссовая подготовка 8ч. Легкая атлетика –7 часов. Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов. Подвижные игры 3 часа.

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Но	Дата проведен	Тема урока	Л-во	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Контроль двигательны	Д/з

	ия					обучающихся	х действий	
	по	фак тиче						
Подвижные игры 3 часа.								
79			Подвижные игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
80			Подвижные игры. «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
81			Подвижные игры. «Паровозики», «Наступление».	1	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов.								
82			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в круге.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле З
83			Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле З
84			Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле З
85			Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры на	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе	Текущий	Компле З

			основе баскетбола.			подвижных игр.играть в мини-баскетбол		
86			Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением скорости.	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле З
87			Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением скорости.	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле З
Кроссовая подготовка 8ч.								
88			Бег по пересеченной местности	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле 1
89			Бег по пересеченной местности	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле 1
90			Бег по пересеченной местности	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во вру». Развитие выносливости.	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле 1
91			Бег по пересеченной местности	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	**Уметь**пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле 1
92			Бег по пересеченной местности	1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц. Измерение роста, веса, силы.	**Уметь**пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле 1
93			Бег по пересеченной местности	1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц. Выполнение основных движений с различной скоростью.	**Уметь**пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле 1
94			Бег по пересеченной	1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и	**Уметь**пробегать в	Текущий	Компле

			местности		ходьбы (100м бег, 70м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц. Выполнение основных движений с различной скоростью.	равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.		1
95			Бег по пересеченной местности	1	Кросс 1 км. Игра «Гуси – лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	**Уметь**пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.	Текущий	Компле 1
Легкая атлетика – 7 часов.								
96			Разновидности ходьбы. Встречная эстафета.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Компле 4
97			Ходьба по разметкам. Встречная эстафета.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Компле 4
98			Бег на результат *(30, 60 м).*	1	Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	*Уметь:* правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Компле 4
99			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Компле 4
100			Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	Компле 4
101			Метание малого мяча	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Компле 4
102			Метание малого мяча	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное	*Уметь:* правильно выполнять	Текущий	Компле

					расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние		4

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
3	Гимнастика с элементами акробатики	**18**		18		
4	Легкая атлетика	**18**	11			7

5	Лыжная подготовка	**20**			20	
	Подвижные игры	**18**	2	3	10	3
8	**Вариативная часть**	**28**	**14**			**14**
	Подвижные игры с элементами баскетбола	**20**	14			6
	Кроссовая подготовка	**8**				8
	Итого	**102**	**27**	**21**	**30**	**24**

Распределение учебного времени прохождения программного материала адаптивной физической культуре в 4 классах по четвертям

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс
Общее количество часов на 2021-2022 учебный год - 102
Тематическое планирование на I четверть - 27 час.

Легкая атлетика -11 часов. Подвижные игры 2 часа. Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов.

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
	По плану	факти-чески					
Легкая атлетика -11 часов.							
1			Техника безопасности. Ходьба и бег.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий
2			Разновидности Ходьбы и бега	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий

3			Ходьба и бег	1	Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий
4			Ходьба и бег	1	Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий
5			Бег на результат *(30, 60 м).*	1	Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	*30 м:* м.: 5,0-5,5-6,0 с д.: 5,2-5,7-6,0 с.; *60 м:* м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.
6			Прыжки в длину	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий
7			Прыжки в длину	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий
8			Прыжки в длину	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий
9			Метание малого мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий
10			Метание малого мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий
11			Метание малого мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз-	*Уметь:* метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий

					витие скоростно-силовых способностей.		
Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов							
12			Подвижные игры на основе баскетбола	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
13			Ловля и передача мяча на месте	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячомв процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
14			Ловля и передача мяча на месте	1	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
15			Ведение в движении Броски в цель	1	ОРУ. Ловляипередачамячадвумярукамиотпрудивдвижении. Ведениемячанаместесосреднимотскоком. Игра«Подвижнаяцель». Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
16			Ведение в движении Броски в цель	1	ОРУ. Ловляипередачамячадвумярукамиотгрудивдвижении. Ведениемячанаместеснизкимотскоком. Игра«Подвижнаяцель». Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
17			Ведение в движении Броски в цель	1	ОРУ. Ловляипередачамячадвумярукамиотгрудивдвижении. Ведениемячанаместеснизкимотскоком. Игра«Подвижнаяцель». Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
18			Подвижные игры на основе баскетбола. Ведениемячаправой	1	ОРУ. Ловляипередачамячаоднойрукойотплечанаместе. Ведениемячаправой(левой)рукойнаместе. Эстафеты. Игра«Овладеймячом». Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетболбаскетбол	Текущий

19			Подвижные игры на основе баскетбола. Ведениемяча	1	ОРУ. Ловляипередачамячаоднойрукойотплечанаместе. Ведениемячаправой(левой)рукойнаместе. Эстафеты. Игра«Овладеймячом». Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетболбаскетбол	Текущий
20			Ведениемяча	1	ОРУ. Ловляипередачамячаоднойрукойотплечанаместе. Ведениемячаправой(левой) рукойнаместе. Эстафеты. Игра«Подвижнаяцель». Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
21			Ведениемячаправой(левой) рукойнаместе.	1	ОРУ. Ловляипередачамячаоднойрукойотплечанаместе. Ведениемячаправой(левой) рукойнаместе. Эстафеты. Игра«Подвижнаяцель». Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий
22			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловляипередачамяча	1	ОРУ. Ловляипередачамячавкругу. Ведениемячаправой(левой) рукой. Эстафеты. Игры«Мячловцу», «Салкисмячом». Игра вмини-баскетбол. Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владетьмячомвпроцессеподвижныхигр; игратьвмини-баскетбол	Текущий
23			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловляипередачамячавкругу.	1	ОРУ. Ловляипередачамячавкругу. Ведениемячаправой(левой) рукой. Эстафеты. Игры«Мячловцу», «Салкисмячом». Игра вмини-баскетбол. Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владетьмячомвпроцессеподвижныхигр; игратьвмини-баскетбол	Текущий
24			Броскимячавкольцодвумярукамиотгруди.	1	ОРУ. Ловляипередачамячавкругу. Броскимячавкольцодвумярукамиотгруди. Эстафеты. Игра«Попадивцель». Игравмини-баскетбол. Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владетьмячомвпроцессе**подвижных** игр; Играть вмини-баскетбол	Текущий
25			Броскимячавкольцодвумярукамиотгруди.	1	ОРУ. Ловляипередачамячавкругу. Броскимячавкольцодвумярукамиотгруди. Эстафеты. Игра«Попадивцель». Игравмини-баскетбол. Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владетьмячом, впроцессе**подвижных** игр; Играть вмини-баскетбол	Текущий
Подвижные игры 2 часа							
26			Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий

27			Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть – 21
Гимнастика - 18 часов Подвижные игры 3 часов

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По план	фактически						
Гимнастика - 18часов								
28			Акробатика. Строевые упражнения	1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущий	Компл 2
29			Кувырок вперед, кувырок назад. Строевые упражнения	1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компл 2
30			Кувырок вперед, кувырок назад. Строевые упражнения	1	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компл 2
31			Стойка на лопатках. Мост	1	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд	*Уметь:* выполнять строевые команды;	Текущий	Компл 2

			Строевые упражнения		«Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		
32			Строевые упражнения Стойка на лопатках. Мост	1	ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Компл 2
33			Стойка на лопатках. Мост Строевые упражнения		ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Выполнить ком-бинацию из разученных элементов	Компл 2
34			Вис на согнутых руках. Строевые упражнения.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	*Уметь:* выполнять висы и упоры	Текущий	Компл 2
35			Вис на согнутых руках. Строевые упражнения.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	*Уметь:* выполнять висы и упоры	Текущий	Компл 2
36			Вис прогнувшись. Подтягивания в висе.	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	*Уметь:* выполнять висы и упоры	Текущий	Компл 2
37			Вис прогнувшись. Подтягивания в висе.	1	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	*Уметь:* выполнять висы и упоры	Текущий	Компл 2
38			Вис прогнувшись. Подтягивания в висе.	1	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	*Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы	Текущий	Компл 2

						раздельно и в комбинации		
39			Вис прогнувшись. Подтягивания в висе.	1	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	*Уметь:* выполнять висы и упоры, подтягивания в висе	Оценка техники выполнения висов: м.: 5-3-1; д.: 12-8-2	Компл 2
40			Перелезание через препятствие.	1	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Компл 2
41			Перелезание через препятствие.	1	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Компл 2
42			Перелезание через препятствие.	1	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Компл 2
43			Опорный прыжок.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Компл 2
44			Опорный прыжок.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Компл 2
45			Опорный прыжок.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Компл 2
Подвижные игры 3 час.								
46			Подвижные игры. «Белые медведи», «Космонавты».	1	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл 3
47			Подвижные игры «Белые медведи»,	1	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом,	Текущий	Компл 3

			«Космонавты».			прыжками, метанием		
48			Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств..	*Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Компл 3

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30
Лыжная подготовка – 20 час. Подвижные игры 10 час.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Лыжная подготовка – 20 час								
49-50			Ступающий шаг Повороты на месте	2	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках.выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Игра «Кто быстрее».	*Знать:* правила поведения на лыжах, Т\б. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.	Текущий	Компл 4
51-52			Скользящий шаг Ступающий шаг Повороты на месте.	2	Ступающий шаг: Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Компл 4
53-54			Ступающий шаг Скользящий шаг	2	Передвижение ступающим шагом. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Попеременный двухшажный ход без палок	Компл 4

55-56			Скользящий шаг Подъем ступающим шагом	2	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу .Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Компле 4
57-58			Скользящий шаг Спуск с небольшого склона	2	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.Спуски и подъемы.прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Спуск в основной стойке на оценку	Компле 4
59-60			Скользящий шаг Спуски и подъёмы		Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Подъем лесенкой	Компле 4
61-62			Спуски Попеременный двухшажный ход	2	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» -Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног.	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Компле 4
63-64			Попеременный двухшажный ходИгры на горке.	2	Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон».Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке.	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Компле 4
65-66			Попеременный двухшажный ход Спуски и подъёмы	2	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку».	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Компле 4

67-68			Прохождение дистанции 1 км. Спуски и подъёмы	2	Подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время.	*Уметь:* правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Выполнение норматива на время	Компле 4
Подвижные игры 10 часов.								
69			Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
70			Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
71			Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
72			Подвижные игры. «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
73			Подвижные игры. «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
74			Подвижные игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3
75			Подвижные игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле 3

76			Подвижные игры. «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».		ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
77			Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
78			Эстафеты с предметами.		ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З

Тематическое планирование на 4 четверть

Кроссовая подготовка 8ч. Легкая атлетика –7 часов. Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов. Подвижные игры 3 часа.

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
Подвижные игры 3 часа.								
79			Подвижные игры. «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».		ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
80			Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
81			Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжком, метанием	Текущий	Компле З
Подвижные игры на основе баскетбола 6 часов.								

82			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в круге.	1	ОРУ. Ловляипередачамячавкругу. Броскимячавкольцодвумярукамиотгруди. Эстафеты. Игра«Снайперы». Игравмини-баскетбол. Развитиекоординационныхспособностей.	*Уметь:* владетьмячомвпроцессеподвижныхигр; игратьвмини-баскетбол	Текущий	Компле 3
83			Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле 3
84			Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле 3
85			Ловля и передача мяча в квадрате. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле 3
86			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячомв процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле 3
87			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в квадрате.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	*Уметь:* владеть мячом в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле 3
Кроссовая подготовка 8ч.								
88			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компле 4
89			Равномерный бег	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать	Текущий	Компле 4

					упражнений на развитие выносливости.	ходьбу с бегом		
90			Равномерный бег	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компле 4
91			Равномерный бег	1	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компле 4
92			Равномерный бег	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «Игра на буксире». Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компле 4
93			Равномерный бег	1	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комил 4
94			Равномерный бег	1	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (120 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Компле 4
95			Равномерный бег	1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Компле 4
Легкая атлетика – 7 часов.								
96			Бег на скорость Встречная эстафета.	1	Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	Текущий	Компле 4
97			Бег на скорость Встречная эстафета.	1	Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоро**стных**способностей.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Текущий	Компле 4

						скоростью *(60 м)*		
98			Бег на результат *(30, 60 м).*	1	Бег на результат *(30, 60м),* Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	*Уметь:* правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью *(60 м)*	*30 м:* м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с. *60 м:* м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.	Компле 4
99			Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Компле 4
100			Тройной прыжок с места.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	*Уметь:* правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Компле 4
101			Метание малого мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Компле 4
102			Метание малого мяча	1	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь:* метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Компле 4

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

– о способах изменения направления и скорости движения;
– о режиме дня и личной гигиене;
– о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- уметь:

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
– играть в подвижные игры;
– выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
– выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснутьсялбомколен	Коснутьсяладонями пола	Коснутьсяпальцами пола	Коснутьсялбомколен	Коснутьсяладонями пола	Коснутьсяпальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаливающих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног	Коснутьсялбомколен	Коснутьсяладонями пола	Коснутьсяпальцами пола	Коснутьсялбомколен	Коснутьсяладонями пола	Коснутьсяпальцами пола

в коленях						
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места,	150 –	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

см	160					
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10

Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, 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 – это такие, 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.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.