

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Евдаковская основная общеобразовательная школа»
Каменского муниципального района Воронежской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 26.08.2019г.



«Утверждаю»
Директор школы
Е. В.Брезгунова
Приказ № 201 от 26.08.2019г.

**Адаптированная
рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с задержкой
психического развития
(вариант 7.1)
1-4 классы**

Программу разработал:
Таранов И.П.
учитель физической культуры
I квалификационной категории

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

(Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах.

Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития программы коррекционной работы

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;

- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;

- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю;

- в умении написать при необходимости SMS-сообщение, правильно выбрать адресата (близкого человека), корректно и точно сформулировать возникшую проблему.

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в расширении представлений об устройстве домашней жизни, разнообразии повседневных бытовых дел, понимании предназначения окружающих в быту предметов и вещей;

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;

- в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;
- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;
- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.
- овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:
 - в расширении знаний правил коммуникации;
 - в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;
 - в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
 - в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;
 - в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
 - в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
 - в освоении культурных форм выражения своих чувств.
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:
 - в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
 - в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;
 - в расширении и накоплении знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы: двора, дачи, леса, парка, реки, городских и загородных достопримечательностей и других.
 - в расширении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватных возрасту ребёнка;
 - в умении накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира;
 - в умении устанавливать взаимосвязь между природным порядком и ходом собственной жизни в семье и в школе;
 - в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку.
 - в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;
 - в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
 - в накоплении опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий;
 - в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;

- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
 - в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.
 - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:
 - в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса, с близкими в семье; с учителями и учениками в школе; со знакомыми и незнакомыми людьми;
 - в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие.
 - в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
 - в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
 - в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
 - в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.
 - Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО должны отражать:
 - способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
 - способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
 - способность к наблюдательности, умение замечать новое;
 - овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
 - стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
 - умение ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; использовать самоконтроль на всех этапах деятельности; осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности; оценивать процесс и результат деятельности;
 - сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО предметные, метапредметные и личностные результаты;
 - сформированные в соответствии АООП НОО универсальные учебные действия.
- Требования к результатам освоения программы коррекционной работы конкретизируются применительно к каждому обучающемуся с ЗПР в соответствии с его потенциальными возможностями и особыми образовательными потребностями.

Предметные результаты

Гимнастика с элементами акробатики должна отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения,
- размыкания и смыкания в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;

- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания;
- переползания;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.

Легкая атлетика должна отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять ходьбу строевым и походным шагом;
- выполнять бег с различной скоростью;
- выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;
- выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры и элементы спортивных игр должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;
- выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу;
- играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта.

Лыжная подготовка должна отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием;
- спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъемы «лесенкой» и «ёлочкой»; торможение «плугом» и упором;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Содержание учебного предмета

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. 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 длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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 переменной 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.

Формы организации учебных занятий:

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия, физические упражнения.

**Тематическое планирование
1 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения	4
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
5	Инструктаж ТБ. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
6	Русская народная игра «Горелки».	1
7	Подвижная игра «Мышеловка».	1
8	Ловля и броски мяча в парах.	1
9	Подвижная игра «Осада города».	1
10	Подвижная игра «Два мороза».	1
11	Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1
13	Индивидуальная работа с мячом.	1
14	Подвижная игра «Все к своим флажкам»	1
15	Подвижная игра «Осада города».	1
16	Ловля и броски мяча в парах.	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
18	Подвижные игры.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	13
19	Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
20	Группировка и перекаты.	1
21	Разновидности перекатов.	1
22	Техника выполнения кувырка вперед.	1
23	Кувырок вперед.	1
24	Стойка на лопатках, мост.	1
25	Группировка, перекаты – совершенствование.	1
26	Кувырок вперед – закрепление.	1

27	Стойка на лопатках. Мост – закрепление.	1
28	Кувырок вперед – совершенствование.	1
29	Стойка на лопатках, мост – совершенствование.	1
30	Группировка, перекаты – совершенствование.	1
31	Кувырок вперед, стойка на лопатках – совершенствование.	1
	Лыжная подготовка	14
32	Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг.	1
33	Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
34	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
35	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
36	Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
37	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
38	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1
39	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1
40	Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
41	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1
42	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1
43	Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
44	Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
45	Подвижные игры с мячом	1
46	Беговые упражнения	1
47	Командные подвижные игры	1
48	Подвижные игры с мячом	1
49	Подвижные игры для зала	1
50	Подвижные игры	1
51	Броски мяча через волейбольную сетку	1
52	Точность бросков мяча через сетку	1

53	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
54	Подвижная игра «Точно в цель»	1
55	Броски мяча через сетку с дальних дистанций	1
56	Эстафеты с мячом	1
57	Командные подвижные игры	1
58	Подвижные игры с мячом	1
59	Эстафеты с мячом	1
60	Подвижные игры	1
	Легкоатлетические упражнения	11
61	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
62	Тестирование прыжка в длину с места.	1
63	Техника метания малого мяча на точность.	1
64	Тестирование малого мяча на точность.	1
65	Техника челночного бега 3x10 м.	1
66	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
67	Техника метания малого мяча на дальность.	1
68	Челночный бег 3x10 м	1
69	Прыжок в длину с места	1
70	Бег 30 м с высокого старта	1
71	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
72	Тестирование прыжка в длину с места.	1
73	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
74	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1

**Тематическое планирование
2 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения	12
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5	Техника метания малого мяча на дальность.	1
6	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
7	Упражнения на развитие координации движения.	1
8	Физические качества.	1
9	Техника прыжка в длину с места.	1
10	Прыжок в длину с места на результат.	1
11	Тестирование прыжка в длину с места.	1
12	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
13	Инструктаж ТБ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
14	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
15	Ведение мяча.	1
16	Броски и ловля мяча в парах.	1
17	Подвижная игра «Лисы и куры».	1
18	Подвижная игры «Кот и мыши».	1
19	Ловля и броски мяча в парах.	1
20	Ведение мяча.	1
21	Упражнения с мячом.	1
22	Подвижная игра «Вышибалы».	1
23	Подвижная игра «Пятнашки».	1
24	Подвижная игра «Метко в цель».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения.	1
26	Кувырок вперед.	1
27	Кувырок вперед с трех шагов.	1

28	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1
29	Круговая тренировка.	1
30	Кувырок вперед.	1
31	Кувырок вперед с трех шагов.	1
32	Стойка на лопатках согнув ноги.	1
33	Мост из положения лежа на спине.	1
34	Круговая тренировка.	1
35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
36	Различные виды перелезаний.	1
37	Кувырок вперед.	1
38	Стойка на лопатках.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Мост из положения лежа.	1
41	Лазания и перелезания по гимнастической стенке.	1
42	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
43	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1
44	Круговая тренировка.	1
45	Стойка на лопатках, мост.	1
46	Тестирование вися на время.	1
47	Кувырок вперед с разбега.	1
48	Круговая тренировка.	1
	Лыжная подготовка	16
49	Инструктаж Т Б при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг с палками.	1
50	Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 1, 5 км.	1
51	Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1, 5 км.	1
52	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1, 5 км.	1
53	Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1, 5 км.	1
54	Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
55	Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
56	Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
57	Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1

58	Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
59	Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
60	Скользкий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
61	Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
62	Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
63	Скользкий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
64	Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
65	Круговая тренировка.	1
66	Подвижные игры.	1
67	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
68	Подвижные игры.	1
69	Беговые эстафеты.	1
70	Подвижные игры.	1
71	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
72	Подвижные игры с мячом.	1
73	Подвижная игра «Вышибалы».	1
74	Подвижная игра «Пятнашки».	1
75	Подвижная игра «Метко в цель».	1
76	Подвижная игра «Мяч водящему».	1
77	Подвижная игра «Осада города».	1
78	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
79	Подвижная игра «Лисы и куры».	1
80	Беговые упражнения.	1
81	Легкоатлетические упражнения	12
82	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
83	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
84	Техника метания малого мяча на дальность.	1
85	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
86	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
87	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
88	Бег на 30 м с высокого старта.	1

89	Беговые упражнения.	1
90	Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1
	Челночный бег 3x10 м.	1
91	Беговые упражнения.	1
92	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1

**Тематическое планирование
3 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения	12
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5	Техника метания малого мяча на дальность.	1
6	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
9	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
10	Тестирование прыжка в длину с места.	1
11	Бег 30 м с высокого старта.	1
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
13	Инструктаж ТБ. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
14	Спортивная игра «Футбол».	1
15	Футбольные упражнения.	1
16	Футбольные упражнения в парах.	1
17	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
18	Броски и ловля мяча в парах.	1
19	Ведение мяча.	1
20	Футбольные упражнения в парах.	1
21	Подвижная игра «Осада города».	1
22	Тестирование виса на время.	1

23	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
24	Броски и ловля мяча в парах.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения.	1
26	Кувырок вперед.	1
27	Кувырок вперед с трех шагов.	1
28	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1
29	Круговая тренировка.	1
30	Кувырок вперед.	1
31	Кувырок вперед с трех шагов.	1
32	Кувырок назад.	1
33	Кувырки.	1
34	Круговая тренировка.	1
35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
36	Стойка на голове.	1
37	Кувырок вперед.	1
38	Кувырок назад.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Кувырки.	1
41	Лазания и перелезания по гимнастической стенке.	1
42	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
43	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1
44	Круговая тренировка.	1
45	Кувырок вперед.	1
46	Тестирование вися на время.	1
47	Кувырок вперед с разбега.	1
48	Круговая тренировка.	1
	Лыжная подготовка	16
49	Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	1
50	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
51	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
52	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
53	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и	1

	без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	
54	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
55	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
56	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
57	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
58	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
59	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
60	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
61	Закрепление попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
62	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
63	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	1
64	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
65	Круговая тренировка.	1
66	Подвижные игры с мячом.	1
67	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
68	Подвижные игры.	1
69	Беговые эстафеты.	1
70	Игры и игровые упражнения.	1
71	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
72	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1
73	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
74	Подвижная игра «Пионербол».	1
75	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
76	Подвижные игры с мячом.	1
77	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
78	Тестирование виса на время.	1
79	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1

80	Беговые упражнения.	1
	Легкоатлетические упражнения	12
81	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
82	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
83	Техника метания малого мяча на дальность.	1
84	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
85	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
86	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
87	Бег на 30 м с высокого старта.	1
88	Беговые упражнения.	1
89	Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1
90	Челночный бег 3x10 м.	1
91	Беговые упражнения.	1
92	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1

**Тематическое планирование
4 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкоатлетические упражнения	12
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5	Техника метания малого мяча на дальность.	1
6	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
9	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
10	Тестирование прыжка в длину с места.	1
11	Бег 60 м с высокого старта.	1
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
13	Инструктаж ТБ. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
14	Спортивная игра «Футбол».	1

15	Футбольные упражнения.	1
16	Футбольные упражнения в парах.	1
17	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
18	Броски и ловля мяча в парах.	1
19	Ведение мяча.	1
20	Футбольные упражнения в парах.	1
21	Подвижная игра «Осада города».	1
22	Тестирование вися на время.	1
23	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
24	Броски и ловля мяча в парах.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения.	1
26	Кувырок вперед.	1
27	Кувырок вперед с разбега.	1
28	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1
29	Круговая тренировка.	1
30	Кувырок вперед.	1
31	Кувырок вперед с трех шагов.	1
32	Кувырок назад.	1
33	Кувырки.	1
34	Круговая тренировка.	1
35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
36	Стойка на голове.	1
37	Кувырок вперед.	1
38	Кувырок назад.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Кувырки.	1
41	Лазания и перелезания по гимнастической стенке.	1
42	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1
43	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1
44	Круговая тренировка.	1
45	Кувырок вперед.	1
46	Тестирование вися на время.	1
47	Кувырок вперед с разбега.	1
48	Круговая тренировка.	1

	Лыжная подготовка	16
49	Инструктаж Т Б при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок.	1
50	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
51	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
52	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
53	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
54	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
55	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
56	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
57	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
58	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
59	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
60	Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
61	Закрепление попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
62	Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
63	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	1
64	Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16
65	Круговая тренировка.	1
66	Подвижные игры с мячом.	1
67	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
68	Подвижные игры.	1
69	Беговые эстафеты.	1
70	Игры и игровые упражнения.	1
71	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
72	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1

73	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
74	Подвижная игра «Пионербол».	1
75	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1
76	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
77	Беговые эстафеты с мячом.	1
78	Тестирование вися на время.	1
79	Тестирование подтягивания на высокой перекладине.	1
80	Беговые упражнения.	1
	Легкоатлетические упражнения	12
81	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
82	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
83	Техника метания малого мяча на дальность.	1
84	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
85	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
86	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1
87	Бег на 60 м с высокого старта.	1
88	Беговые упражнения.	1
89	Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1
90	Челночный бег 3x10 м.	1
91	Беговые упражнения.	1
92	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1