

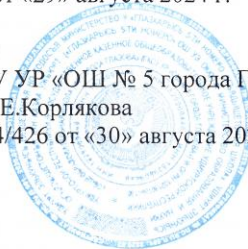
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»  
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

Рабочая программа  
**Физическая культура**  
1' класс

РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение  
классных руководителей и воспитателей  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол №1 от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол № 5 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»  
 Я.Е.Корлякова  
Приказ № 01-04/426 от «30» августа 2024 г.



Составил: Злобин А.С.  
учитель первой квалификационной категории

Рецензент: Невоструева О.Ю.,  
заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
учитель высшей квалификационной категории

2024-2025 г.

## 2. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1 дополнительного составлена на основе нормативной базы:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июня 1998г №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5.12.2022 № 1063 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024г №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся адаптированной образовательной программы»;
  - Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026;
  - Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1023 (варианты 8.3.....);
  - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»; (вариант 8.3...);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2024 № 119 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 22.03.2024 № 77603);
- Письма Министерства просвещения РФ от 01.06.2023г № АБ-2324/05 «О внедрении единой модели профессиональной ориентации»;
- Устава Учреждения;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»;
- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.
- Приказа ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова» от 30.08.2024г №01-04/427 «Об утверждении перечня учебников».

Программа разработана для обучающихся с расстройством аутистического спектра с умственной отсталостью и интеллектуальными нарушениями по вар 8.3.

**Цель:** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

#### **Задачи:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция нарушений физического развития
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Дети с нарушением интеллекта.** Под *умственной отсталостью* понимается стойкое нарушение познавательной деятельности, возникшее в результате органического поражения головного мозга. Развитие детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития.

*Физическая и двигательная активность* может иметь незначительное отклонение от возрастной нормы. Моторная неловкость. Недостаточно сформированы тонкие движения пальцев рук. Отмечаются недостатки произвольных движений.

*Бытовые навыки:* владеют элементарными навыками самообслуживания и выполняют несложные бытовые действия. Способны контролировать свои физиологические потребности, соблюдая гигиену (принимать пищу, пережевывая и не проливая, пользоваться носовым платком, туалетной бумагой, чистить зубы и т.д.). В случаях затруднения используют помощь.

*Социальный опыт.* Испытывают трудности при самостоятельной ориентировке в окружающем мире:

- знание дороги в школу, местонахождение класса, туалета, столовой и т.д.;
- различение средств передвижения, соблюдение правил перехода улицы с учетом сигнала светофора;
- использование предметов одежды, бытовых предметов и др. учетом сезона; ситуаций (дома, в школе, театре и др.). Трудности в установлении временных отношений (времена года, дни недели, части суток), определении времени по часам, последовательности событий. Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении.

*Способность к общению.* Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт со взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых детей возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, нескритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих.

*Способность к деятельности.* Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Легче понимают инструкцию невербального характера. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности.

*Восприятие.* Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Самостоятельно узнают их изображения. Трудности при дифференцировке сходных зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей. Затрудняются при словесном обозначении основных признаков предметов, но способны к их группировке с учетом формы, величины, цвета. Уменьшен объем восприятия – трудно воспринимают группу предметов. Форма видится упрощенной. Легче узнают простые

предметы. Значительно нарушено пространственное восприятие и ориентировка в пространстве.

*Внимание.* Трудность привлечения внимания, невозможность длительной активной концентрации, неустойчивость, быстрая и легкая отвлекаемость, рассеянность, низкий объем.

*Память.* Страдает как произвольное, так и непроизвольное запоминание.

Самостоятельно использовать приемы запоминания не могут, необходима помощь взрослого. Образы сложных объектов резко уподобляются, а порой отождествляются. Упрощение знаний в сознании. На этапе запоминания и воспроизведения предлагаемого материала необходимы различные наглядные, звуковые, тактильные и другие опоры.

*Мышление.* Операции обобщения возможны только на самом элементарном уровне. Испытывают трудности при решении проблемных ситуаций, требующих установления причинно-следственных связей. Задания словесно-логического характера требуют помощи взрослого. Трудности переноса усвоенного способа действия на новое задание и в новую ситуацию.

*Речь.* Страдают все компоненты речи: лексика, грамматический строй, звукопроизношение. Скучный словарный запас. В речи отсутствуют обобщающие слова. Нарушен грамматический строй речи – фрагментарность, структурная неформленность предложений. Доступны пересказы, но с пропуском важных смысловых частей, привнесение. Рассказы бессвязны, сюжет не раскрывают, перечисление элементов ситуаций. Речь монотонная и маловыразительная. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности в построении фразы. Речь может служить средством коммуникации, побуждения к действию.

#### **Характеристика детей с расстройством аутистического спектра.**

Расстройство аутистического спектра (РАС), осложненными умственной отсталостью, является одним из наиболее распространенных системных нарушений развития детского возраста. Статистические данные за последнее десятилетие указывают на постоянно увеличивающееся количество детей с РАС. Аутистические расстройства встречаются у мальчиков в четыре раза чаще, чем у девочек. Стойкий и всеобъемлющий характер нарушений при РАС приводит к тому, что даже те учащиеся, который успешно освоили начальный этап обучения в общеобразовательной школе, будут нуждаться в постоянной психолого-педагогической поддержке и создании специальных образовательных условий и на уровне основного общего образования.

В настоящее время к расстройствам аутистического спектра относятся специфические нарушения развития, характеризующиеся качественным нарушением социального взаимодействия, коммуникации, ограниченными интересами и деятельностью, повторяющимся стереотипным поведением. Но, несмотря на общие черты, дети и подростки с РАС составляют очень неоднородную группу: выраженность нарушений, неравномерность развития высших психических функций у конкретных детей могут значительно различаться. Базовые нарушения при РАС имеют стойкий и системный характер и могут проявляться практически во всех сферах. Часто у школьников с РАС можно обнаружить недостаточное развитие крупной и мелкой моторики. Это нарушение выглядит очень характерно: подростка может быть достаточно ловок в спонтанной непроизвольной деятельности, но с трудом может повторить двигательную программу произвольно или по подражанию, неловок в самообслуживании. Его движения могут быть вычурными, манерными.

У детей и подростков с РАС зачастую обнаруживаются нарушения в сенсорном восприятии и обработке сенсорной информации, приводящие к специфическим реакциям на сенсорные стимулы. Учащийся с РАС может неожиданно остро реагировать на слуховые, зрительные или тактильные раздражители обычной интенсивности. Например,

может начать кричать или пытаться уйти из помещения, в котором включен музыкальный центр, или испугаться звучащих предметов, музыкальных инструментов. Попытка удержать его может привести к панической реакции на дискомфорт и, следовательно, к появлению аффективных вспышек, агрессии или самоагрессии. Сенсорный дискомфорт могут вызывать звуки речи определенной тональности, и тогда учащийся будет избегать определенного человека из-за тембра его голоса. Особые сложности могут создавать стереотипии (воспроизведение одного и того же действия в стереотипной форме): раскачивание, хлопки, прыжки, вращение кистей рук, перелистывание страниц книг, повторение одних и тех же фраз, рисунков и т.д. Чаще всего стереотипии появляются, когда школьнику с РАС скучно, в стрессовой ситуации или в ситуации фрустрации. Такие стереотипные действия помогают ему справиться с тревогой и адаптироваться к окружающему, позволяют регулировать свое поведение.

У учащихся с РАС часто наблюдаются страхи, которые могут выражаться как в общей тревоге и беспокойстве, так и быть конкретными. Это могут быть страхи, связанными с каким-либо пугающим событием в жизни аутичного ребенка, страхи бытовых шумов или прикосновений. В отличие от страхов ребенка, развивающегося типично, эти страхи являются очень стойкими, а их причина не всегда понятна окружающим. Например, аутичный подросток может бояться всех мужчин с бородой, так как много лет назад его лечил врач, у которого была борода. Иногда страхи учащегося с РАС могут приводить к крайней избирательности в еде, и в этом случае он не может есть в школьной столовой.

В целом, у всех учащихся с РАС наблюдаются трудности организации собственной, в том числе учебной, деятельности и поведения, длительное время адаптации к новым условиям и стремление к постоянству. К особенностям детей с РАС также можно отнести нарушение активности во взаимодействии с динамично меняющейся средой, трудности формирования индивидуального аффективного опыта как основы создания целостной картины мира и, как следствие, узость и фрагментарность представлений об окружающем мире.

При организации обучения важно учитывать особенности эмоционально-волевой и личностной сферы, коммуникации и социального взаимодействия, познавательного развития учащихся с РАС, специфику усвоения учебного материала.

**К особым образовательным потребностям**, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) относятся:

- а) выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между школьными этапами;
- б) введение специальных учебных предметов и коррекционных курсов, способствующих формированию представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира, целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- в) опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- г) возможность обучения по программам профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих;
- д) психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
- е) раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей;
- ж) психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;

з) постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

### **Образовательные потребности детей с расстройством аутистического спектра.**

В значительной части случаев в начале обучения возникает необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения обучающегося в ситуацию обучения в классе. Посещение класса должно быть регулярным, но регулируемым в соответствии с наличными возможностями обучающегося справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением. По мере привыкания обучающегося к ситуации обучения в классе оно должно приближаться к его полному включению в процесс начального школьного обучения.

- необходима специальная поддержка обучающихся (индивидуальная и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;
- в начале обучения, при выявленной необходимости, наряду с посещением класса, обучающийся должен быть обеспечен дополнительными индивидуальными занятиями с педагогическим работником по отработке форм адекватного учебного поведения, умения вступать в коммуникацию и взаимодействие с педагогическим работником, адекватно воспринимать похвалу и замечания;
- необходимо создание особенно четкой и упорядоченной временно-пространственной структуры уроков и всего пребывания обучающегося в школе, дающее ему опору для понимания происходящего и самоорганизации;
- необходима специальная работа по подведению обучающегося к возможности участия во фронтальной организации на уроке: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной; в использовании форм похвалы, учитывающих особенности обучающихся с РАС и отработке возможности адекватно воспринимать замечания в свой адрес и в адрес обучающихся;
- в организации обучения такого обучающегося и оценке его достижений необходим учет специфики освоения навыков и усвоения информации при аутизме, особенностей освоения "простого" и "сложного";
- необходимо введение специальных разделов коррекционного обучения, способствующих преодолению фрагментарности представлений об окружающем, отработке средств коммуникации, социально-бытовых навыков;
- необходима специальная коррекционная работа по осмыслению, упорядочиванию и дифференциации индивидуального жизненного опыта обучающегося, крайне неполного и фрагментарного; оказание ему помощи в проработке впечатлений, воспоминаний, представлений о будущем, развитию способности планировать, выбирать, сравнивать;
- обучающийся с РАС нуждается в специальной помощи в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающей их механического формального накопления и использования для аутостимуляции;
- обучающийся с РАС для получения начального образования нуждается в создании условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (ровный тон голоса педагогического работника в отношении любого обучающегося, отсутствие спешки), упорядоченности и предсказуемости происходящего;
- необходима специальная установка педагогического работника на развитие эмоционального контакта с обучающимся, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;
- педагогический работник должен стараться транслировать эту установку одноклассникам обучающегося с РАС, не подчеркивая его особенность, а, показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлекать сверстников в доступное взаимодействие;
- необходимо развитие внимания обучающихся с РАС к поступкам, чувствам близких

взрослых и других обучающихся, специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;

- для социального развития обучающегося с РАС необходимо использовать существующие у него избирательные способности;

**В основу рабочей программы положены следующие принципы:**

Принципы государственной политики Российской Федерации в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся);

- принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

принцип практической направленности, предполагающий установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью обучающихся; формирование знаний и умений, имеющих первостепенное значение для решения практико-ориентированных задач;

- принцип воспитывающего обучения, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно или неправильно; хорошо или плохо) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;

онтогенетический принцип;

- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;

принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;

- принцип учета возрастных особенностей обучающихся, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;

принцип учета особенностей психического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

- принцип сотрудничества с семьей.

**Критерии оценивания.**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.



Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах. В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** - не ставится.

Для оценивания данной категории обучающихся с РАС в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся РАС необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика.

Итоговая отметка по физической культуре в классах с РАС выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся с РАС, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены ученику и родителям, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

### 3. Общая характеристика учебного предмета.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе спортивных и подвижных игр.

#### *Знания о физической культуре*

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### *Гимнастика*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Значение утренней гимнастики. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### *Легкая атлетика*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### *Спортивные и подвижные (коррекционные) игры*

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

#### 4. Место учебного предмета в учебном плане.

Разделы	Учебные часы	1 четверть 02.09- 25.10	2 четверть 05.11- 29.12 (04.11 – нерабочий день)	3 четверть 09.01-21.03 (нерабочие дни 24.02; 10.03)	4 четверть 31.03-28.05, (нерабочие праздничные дни 01-04.05, 09-11.05)
Легкая атлетика	22	14			8
Спортивные игры	27	12			15
Гимнастика	10		10		
Гимнастика спортивные игры	43		14	29	
Итого:	102	26	24	29	23

## 5. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### Личностные:

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие в овладении практического материала по физкультуре.
- Уметь вступать в контакт и сотрудничать с учителем и учениками.
- Осознавать себя членом школьного коллектива.
- Уметь помогать другим и принимать помощь.
- Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.

### Предметные.

#### Достаточный уровень:

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнений на осанку, общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов и с предметами.
- Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря.
- Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.
- Демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм занятий.
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Минимальный уровень:

- Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Выбор одежды и обуви в зависимости от погодных условий.
- Демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей;
- Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- Взаимодействие со сверстниками при участии в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня.

- Участие и взаимодействие со сверстниками в спортивных и подвижных играх и соревнованиях.

## 6. Содержание учебного предмета.

	Название раздела	Количество часов
1 четверть	Легкая атлетика	14
	Спортивные и подвижные игры	12
2 четверть	Гимнастика	10
		14
3 четверть	Спортивные и подвижные игры	29
	Легкая атлетика	
4 четверть	Спортивные и подвижные игры	15
	Легкая атлетика	8
Итого:		102

### Тематическое планирование.

№ п/п	Дата	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Коррекционная работа
1-3		Вводный инструктаж. Техника безопасности и правила поведения на уроках	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
4-6		Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
7-9		Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
10-12		Прыжки в длину с места	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
13-15		Перепрыгивание через препятствия	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
16-18		Бросание мяча, ловля мяча	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
19-21		Упражнения с набивными мячами	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.

22-24		Метание малого мяча в цель	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
25-27		Прокатывание мяча двумя руками друг другу	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
28-30		Повторный инструктаж. Развитие ориентации в пространстве	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
31-33		Развитие ловкости	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
34-36		Развитие координации	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
37-39		Подскоки на мячах- фитболах	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
40-42		Прыжки с продвижением вперед	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
43-45		Коррекционные игры	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
46-48		Развитие скоростно-силовой выносливости	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
49-51		Игровые упражнения на мячах фитболах	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
52-54		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
55-57		Упражнения в	Знают технику	. Развитие

		построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	координации, упражнения с различным положением рук.
58-60		Перелазание через мягкие модули	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
61-63		Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
64-66		Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
67-69		Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
70-72		Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
73-75		Повторный инструктаж. Упражнения в лазанье по шведской стенке	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
76-78		Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
79-81		Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
82-87		Коррекционные	Сохраняют	Укрепление



		игры с метанием	дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
88-90		Прыжки с ноги на ногу - 10м.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
91-102		Развитие силы	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.

## 1 класс

№ п/п	Раздел программы	Часы	1 класс/ четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр	20		3	17	
3	Гимнастика	24	6	18		
4	Легкая атлетика	42	21			21
5	Лыжная подготовка	13			13	
	Итого:	99	27	21	30	21

## 1 класс

Раздел	Тема	Основные виды деятельности обучающихся	Коррекционная работа
Раздел	<b>Основы знаний:</b> на каждом уроке	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
Раздел	<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр</b>	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
1	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр. Правила старта. Подвижная игра (П/и): «Лохматый пёс»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
2	Что такое здоровье и развитие человека. Упражнения в колоннах с мячом. Эстафеты с мячом.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
3	История физической культуры в Древнем мире. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. П/игра: «Бросай и поймай»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
4	Понятие строй и строевые команды. Развитие координационных способностей. П/и: «Разойдись – становись!»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
5	Ориентации в пространстве. Корректирующие упражнения на осанку. П/игра: «Бросай – беги!»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.

6	Корректирующие упражнения на мышцы ног и стоп. Упражнения с предметами на точность движений. П/игра: «Метко в цель»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
7	Строение человека и его положение в пространстве. Бросок мяча снизу и ловля мяча. П/игра: «Передача мяча в колоннах»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
8	Укрепление мышц кистей рук. Броски мяча снизу на месте и ловля мяча. Передачи мяча снизу на месте в колоннах.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
9	Общеразвивающие упражнения на гибкость и равновесия. Эстафеты с мячами. П/игра: «Передал – садись!»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
10	Выполнение контрольных упражнений. Корректирующие упражнения на ритмичность и точность движений. Бросок мяча снизу на месте в щит (в кольцо). Рывок к мячу.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
11	Ориентирование на площадке. Команды перестроения. Бросок и передачи мяча с места из-за головы. Ловля мяча.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
12	Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Передачи мяча снизу и от груди. Ловля мяча. П/игра: «Гонки мячей»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
13	Броски и ловля мяча в парах. Отработка техники исходного положения рук и стойки ног. П/игра: «Увертывайся от мяча»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
14	Корректирующие упражнения на равновесия и осанку. Упражнения с мячом у стены. Ловля мяча. П/игра: «Метко в цель»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
15	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и в движении. П/игра: «Мяч в обрuch»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
16	Упражнения с мешочками на голове. Ведение и броски мяча из-за головы, от груди. П/игра: «Подбрось – поймай!»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
17	Бросок мяча в баскетбольное кольцо из-за головы. Ловля и передача мяча. Эстафеты с	Знают технику передачи мяча.	. Развитие координации,

	мячами. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют в команде.	упражнения с различным положением рук.
18	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Ориентирование на площадке, в колоннах, в кругу с мячом.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
19	Упражнения для профилактики дыхательных заболеваний. Равномерный бег с чередованием ходьбой. Подбрасывание мяча и ловля в парах.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
20	Выполнение контрольных упражнений. Ведение мяча с ударами о пол. Броски и ловля мяча. П/игра: «Попади мячом!»	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
Раздел	<b>Гимнастика</b>	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
21	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Знакомство со противными снарядами. Правила спортивной одежды	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
22	Приемы самоконтроля. Правила измерения пульса. Ходьба в равновесии. П/игра: «Передача мяча в тоннеле».	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
23	Строевые упражнения. Осанка. Правила правильной ходьбы. Упражнения с гимнастическими палками.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
24	Перестроения из 1 в 2-е шеренги. Лазание и перелазание. Положение вис на гимнастической стенке стоя, присев, лежа.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
25	Правила расчета по порядку. Правила выполнения лазания и перелазание по гимнастической стенке. Положение группировка.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
26	Строевой шаг на месте и в передвижении. Лазание по наклонной плоскости в 30°. Положение группировка и равновесия.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
27	Значение напряжения и расслабления мышц. Комплекс укрепляющих упражнений с	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с

	предметами. Положение «мост»; «стойка на лопатках»		различным положением рук.
28	Положение вис на перекладине. Подтягивание. П/игра: «Тянем-потянем!»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
29	Разучивание положения «упор». Укрепление мышц плечевого пояса. Бег по ориентированию. П/игра: «Замок»	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
30	Строевые команды. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка» на бревне. Акробатика. П/игра: «Гуси-лебеди»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
31	Ориентирование на площадке. Акробатика: упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
32	Выполнение контрольных упражнений. Ориентирование на площадке. Акробатика: ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
33	Строевые команды. Акробатика: кувырок вперед. Равновесия. П/игра: «Совушка»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
34	Строевые команды и ориентирование. Акробатика: кувырок вперед. Эстафета в колоннах с предметами.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
35	Строевые упражнения и передвижения в строю. Упражнения дыхательной гимнастики. Акробатика.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
36	Комплекс корригирующих упражнений с обручем. Равновесия и ритмические упражнения. П/игра: «Космонавты»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
37	Корригирующие упражнения на мышцы стоп с предметами. Эстафеты с предметами.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
38	Комплекс корригирующих упражнений на мышцы живота и ног. Акробатика: кувырок вперед и равновесия. П/игра: «Удочка»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
39	Строевые команды и перестроения из 1 в 2	Выполняют строевые	Индивидуальная работа на

	шеренги. Комплекс упражнений с большими мячами «Ровная спина»	команды, понимают правила игры.	коррекцию внимания.
40	Строевая подготовка. Правила подтягивания от скамейки. Равновесия: «цапля», «ласточка». П/игра: «Мяч по кругу»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
41	Строевые команды. Упражнения на формирование мышечного корсета. Эстафеты с мячом в колоннах.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
42	Ориентирование на площадке. Корректирующие упражнения с мячом на мышцы спины и живота. Броски мяча в кольцо.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
43	Выполнение контрольных упражнений. Упражнения для профилактики плоскостопия. Акробатика: «мост», кувырок вперед. П/игра: «Хитрая лиса»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
44	Комплекс корректирующих упражнений с предметами на осанку и равновесия. Акробатика. Эстафеты в колоннах.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
Раздел	<b>Легкая атлетика</b>	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
45	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба умеренная с переходом на бег.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
46	Строевые упражнения. Понятие старт и линия старта. Ходьба и бег в колонне.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
47	Ориентирование на спортивной площадке. Правила короткого бега. Положение старт. Ходьба, умеренная с изменением скорости.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
48	Физические качества и их связь с физическим развитием. Беговые упражнения в шеренге. Соблюдать	Сохраняют дистанцию при выполнении	Укрепление пальцев рук. Воспитание

	правила старта.	задания. Взаимодействуют в парах.	чувства ритма.
49	Строевые команды. Правила старта. Бег по прямой. П/игра: «Зайцы и кролики»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
50	Ритмические упражнения на линии. Старт на линии. Правила бега на 30 м. П/игра: «Кошки мышки»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
51	Беговые упражнения на линии. Правила финиширования. Бег 30 м. Эстафеты в колоннах с предметами	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
52	Правила старта. Бег по команде. Бег «змейкой» Эстафеты в колоннах с мячами.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
53	Правила челночного бега. Бег с изменением направления движения. П/игра: «Чай, чай – выручай!»	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
54	Выполнение контрольных упражнений. Ритмические упражнения на линии. Правила челночного бега. Бег с предметами. Набегание на финиш.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
55	Комплекс дыхательных упражнений. Равномерный бег с переходом на шаг до 6 мин. Набегание на финиш	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
56	Прыжок в длину с места. Бег с изменением длины и ширины шага. Равномерный бег до 6 мин. Набегание на финиш	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
57	Правила закаливания: воздушные ванны. Комплекс дыхательных упражнений. Равномерный бег до 6 мин.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
58	Ритмические упражнения на линии. Прыжки в длину с места. Правила отталкивания. П/игра: «Ручеёк»	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
59	Беговые упражнения на линии. Метание малого мяча с места. Прыжок в длину с разбега.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
60	Ориентирование на площадке. Метание мяча с места в цель. Прыжок в длину с разбега. П/игра: «Кто	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону	Развитие координации – упражнения с

	выше!»	разбега и отталкивания.	различным положением рук.
61	Метание мяча на дальность. Отработка техники исходного положения. Прыжки в высоту с разбега.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
62	Метание мяча в цель и на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Равномерный бег с переходом на шаг.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
63	Выполнение контрольных упражнений. Метание набивного мяча – 1 кг сидя. Равномерный бег с переходом на шаг до 6 мин.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
64	Комплекс упражнений в равновесии. Правила старта. Веселые старты с предметами. Развитие быстроты	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
65	Освоение техники отталкивания в прыжке с места. Правила старта. Правила безопасности.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
66	Ориентирование в собственном теле. Освоение исходного положения: метание с места. П/игра: «Метко в цель»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
67	Строевые команды. Правила прыжка в длину с места. Освоение техники отталкивания с двух ног. П/игра: «Ручеёк»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
68	Правила самоконтроля: измерения массы тела. Правила старта. Бег на короткую дистанцию 30м	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
69	Ориентирование на площадке. Прыжок в длину с места. Правила старта. Бег на скорость в парах. П/игра: «Волк во рву!»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
70	Команды на внимания. Прыжок в длину с места. Правила разгона в беге на 30 м. П/игра: «Не урони мешочек!»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
71	Команды на внимание. Прыжок в длину с разбега. Правила финиширование на дистанции 30м. П/игра: «Догонялки на марше!»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.



72	Ритмические упражнения. Прыжок в длину с разбега. Правила бега с изменением направления. П/игра: «Голова и хвост дракона!»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
73	Комплекс разминки с предметами. Прыжок в длину с разбега. Правила челночного бега 3 по 10 м П/игра: «Точно в мишень»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
74	Беговые упражнения через линию старта. Метание мяча с места. Отработка техники исходного положения. П/игра: «Стрелки»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
75	Челночный бег 3 по 10 м: правила. Метание: техника замаха в стойке. П/игра: «Пингвины с мячом»	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
76	Выполнение контрольных упражнений. Челночный бег. Броски набивного мяча стоя. Положение старт метания с места на дальность. П/игра: «Метатели»	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
77	Метание мяча с разбега на дальность. Положение старт в беге на 30 м П/игра: «Кто дальше бросит»	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
78	Правила самоконтроля: приемы измерения пульса Броски набивного мяча сидя. Метание мяча на дальность.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
79	Ритмические упражнения на линии. Беговые упражнения. Старт. П/игра: «Быстро по местам!»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
80	Ходьба с чередованием ходьбой до 6 мин. Правила финиширования. П/игра: «Ловишка!»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
81	Равномерный бег до 6 мин. Прыжки в длину с разбега. П/игра: «Кто быстрее»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
82	Выполнение контрольных упражнений. Равномерный бег до 6 мин. Броски	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.

	набивного мяча – 1 кг из-за головы. П/игра: «Горелки»		
83	Правила закаливания: солнечные ванны. Правила старта. Бег в парах на быстроту 30 м. Эстафеты в колоннах	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
84	Строевые команды. Правила старта. Выполнение контрольных упражнений легкой атлетики	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
Раздел	<b>Лыжная подготовка</b>	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
85	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с лыжным инвентарем. Правила спортивной одежды.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
86	Правила температурного режима занятий лыжной подготовкой. Комплекс упражнений разминки. Ступающий и скользящий шаг.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
87	Организуемые команды на лыжах. Передвижения скользящим шагом без палок.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
88	Передвижения на лыжах одновременным душажным ходом. Правила падения на лыжах. Встать на лыжи.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
89	Знакомство с историей лыжного спорта. Строевые команды на лыжах. Повороты на лыжах вокруг носка. Скользящий шаг	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
90	Повороты на лыжах вокруг пяток. Одновременный душажный ход. П/игра: «Кто быстрее!»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
91	Повороты на лыжах прыжком. Попеременный душажный ход. П/игра: «Через ворота!»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
92	Спуски в основной и средней стойке. Чередование лыжных ходов с одновременного душажного на переменный душажный	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
93	Способы подъема на лыжах приставным шагом боком. Попеременный душажные	Выполняют остановки по сигналу,	Индивидуальная работа на коррекцию

	ход. П/игра: «Самокат»	принимают стойку баскетболиста.	внимания.
94	Строевые команды на лыжах. Торможение на лыжах на месте способом падения. Скольжение на лыжах. П/игра: «Сквозь ворота на склоне»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
95	Строевые команды на лыжах. Повороты на лыжах. Эстафеты на лыжах. Правила передачи эстафеты.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
96	Выполнение контрольных упражнений. Преодоление подъёмов и спусков в основной и средней стойке. Прохождение одновременным двушажным ходом до 1000 м.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
97	Строевые команды на лыжах. Выполнение контрольных упражнений на лыжах. П/игра: «Биатлон»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

2 класс

№ п/п	Раздел программы	Часы	2 класс четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр: Футбол, волейбол, баскетбол	23		6	17	
3	Гимнастика	24	9	15		
4	Легкая атлетика	39	18			21
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Итого:	102	27	21	33	21

2 класс

Раздел	Тема	Количество часов	Контрольные точки
Раздел	Основы знаний	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
Раздел	<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр</b>	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
1	Инструктаж техники безопасности. Футбол. Правила спортивной формы футболиста. Эстафеты с мячом.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
2	Футбол. Знакомство с игровой площадкой в игре футбол. Комплекс упражнений с футбольным мячом. Перекатывание мяча подошвой. Удары по мячу.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
3	Футбол. Строевые команды. ОРУ с футбольным мячом. Перекатывание мяча подошвой. Удары по мячу. Эстафеты.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
4	Футбол. Ориентирование на площадке с ф/мячом. Перекатывание мяча «щечкой» П/игра: «Перемена мест»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
5	Футбол. Ориентирование на площадке. Катание мяча подошвой. П/игра «Метко в цель»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.

6	Здоровье и развитие человека. Футбол. П/игра: «Гуси – лебеди!»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
7	Выполнение контрольных упражнений. Футбол. Строевые команды. Ведение мяча. Эстафеты с ф/мячом. П/игра: «Перехват мяча»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
8	Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Знакомство с игровой площадкой. Обучение передачи мяча снизу в игре волейбол. П/и «Гуси-лебеди»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
9	Волейбол. Ориентирование на площадке волейбол. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. П/и «Веревочка под ногами»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
10	Ориентирование в пространстве. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Волейбол. Передачи и ловля мяча. П/и «Зайцы в огороде»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
11	Волейбол. Комплекс упражнений с мячом в парах. Передачи мяча через сетку. Прыжки по полоскам.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
12	Волейбол. Поддача мяча. Передачи и ловля мяча через сетку. Укрепление мышц живота.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
13	Строение тела человека и его положение в пространстве. Правила игры пионербол: правила перехода.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
14	Волейбол. Укрепление мышц рук и кистей. Броски и ловля мяча у стены. Передачи через сетку. Поддача мяча.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
15	Волейбол. Упражнения на ориентирование с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Поддача мяча через сетку.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
16	Баскетбол. Инструктаж техники безопасности. Знакомство с игровой площадкой. Комплекс упражнений с мячом. Ловля и передачи мяча.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
17	Баскетбол. Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч»	Знают технику передачи мяча.	. Развитие координации,

		Взаимодействуют в команде.	упражнения с различным положением рук.
18	Баскетбол. Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч» Развитие координационных способностей.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
19	Баскетбол. Ловля и передачи мяча на месте. Стойка игрока. Броски в цель (мишень)	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
20	Баскетбол. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте в стойке. Броски в цель. Прыжки по полоскам.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
21	Баскетбол. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча. П/и «Передал - садись» Развитие координационных способностей.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
22	Баскетбол. Ориентирование в пространстве. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча. Подъём спины за 30 сек. П/и «Мяч соседу»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
23	Баскетбол. Эстафеты с мячом. Прыжки по полоскам. П/и «Попади в обруч»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
Раздел	<b>Гимнастика</b>	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
24	Гимнастика. Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты. Упражнение «ласточка»	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
25	Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Запрещенное движение»	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
26	Признаки правильной ходьбы. Развитие координационных способностей: равновесия. Стойка на лопатках, ноги согнуты в коленях. П/и «Фигуры»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
27	Перестроения из одной в две шеренги.	Правильно выполняют	Развитие координации,

	Повороты на внимание. Упражнения на мышцы спины и живота. Перекаты в группировке.	передачу мяча.	упражнения с различным положением рук.
28	Ориентирование. Перестроения из одной в две колонны. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Равновесия на одной ноге. Перекаты в группировке. П/и «Сова»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
29	Строевые упражнения. Укрепление мышц плечевого пояса. Положение «мост» П/и «Кто подходил»	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
30	Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Комплекс упражнений на мышцы спины. П/и «Лохматый пес»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
31	Правила выполнения лазания по наклонной скамейке Развитие силовых способностей. Вис на согнутых руках.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
32	Признаки правильного бега. Упражнения на внимание в колоннах. Укрепление мышц рук и ног. П/и «У медведя во бору»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
33	Правила лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц туловища. Положение группировка и перекаты. П/и «Космонавты»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
34	Выполнение контрольных упражнений. Ориентирование. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка» Висы на перекладине. П/и «Слушай сигнал»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
35	Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие. Положение группировка и перекаты. Укрепление мышц рук и ног. П/и «День и ночь»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
36	Строевые команды. Висы на перекладине. Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
37	Ориентирование на площадке. Равновесия стойка на лопатках. Признаки правильных прыжков. П/и «Рыбаки и рыбки»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
38	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Ориентирование по заданному маршруту.	Выполняют остановки по сигналу,	Индивидуальная работа на коррекцию

	Комплекс упражнений с обручами.	принимают стойку баскетболиста.	внимания.
39	Построения и перестроения в строю. Развитие силовых способностей: ходьба на руках. Вис стоя и лежа. П/и «Слушай сигнал»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
40	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание. П/и «Кто подходил?»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
41	Строевые команды и перестроения. Укрепление мышц живота на перекладине. Комплекс упражнений с г/мячами на гибкость. Группировка и перекаты с выходом в упор присев. Равновесия.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
42	Влияние физических упражнений на организм человека. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Положение «мост» П/и «Иголочка и ниточка»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
43	Перешагивание через набивные мячи. Равновесия на низком бревне. Лазание и перелазание через бревно, скамейку, коня. Укрепление мышц рук и кистей.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
44	Строевые команды. Прохождение полосы препятствий: скамейка, бревно, конь. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
45	Значение напряжения и расслабления мышц. Комплекс упражнений с малым мячом. Лазание и перелазание через предметы. Метание в цель. П/и: «Кто подходил?»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
46	Построение в две шеренги. Перестроение из шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивание на перекладине. ОРУ с обручами.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
47	Выполнение контрольных упражнений. Построение в две шеренги и перестроение в два круга. Вис на согнутых руках. Комплекс упражнений с мячами на гибкость. П/игра «Космонавты»	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
<b>Раздел</b>	<b>Легкая атлетика</b>	Соблюдают правила	Укрепление свода стопы.



		поведения на стадионе	
48	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила старта.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
49	Правила режима дня для укрепления здоровья. Правила бега по прямой.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
50	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Правила старта и финиширования в беге.	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
51	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки по ориентирам	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
52	Развитие быстроты: беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
53	Правила закалывающих процедур для укрепления здоровья. Развитие быстроты: челночный бег 3 по 10 м	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
54	Развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Бег 30 м	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
55	Упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) по ориентирам. Метание мяча.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
56	Отталкивание и приземления в прыжках. Перепрыгивания. Метание мяча в цель.	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
57	Правила личной гигиены для укрепления здоровья. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
58	Метание мяча на дальность. Прыжки с одной и двух ног по ориентирам. П/игры: «Боуллинг»	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
59	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону	Развитие координации – упражнения с

	чередующийся с ходьбой. Многоскоки.	разбега и отталкивания.	различным положением рук.
60	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности до 30 м	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – с упражнением с различным положением рук.
61	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха); П/игры: «Гольф»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – с упражнением с различным положением рук.
62	Комплекс упражнений на осанку Бег на выносливость без учета времени до 6 мин	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
63	Комплекс упражнений на гибкость ног Бег в парах с предметами.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
64	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20 м П/и «К своим флажкам»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
65	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м П/и «Пустое место»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
66	Инструктаж техники безопасности. Ходьба по разметкам. Челночный бег. П/и «Пустое место»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
67	Физические качества и их связь с физическим развитием. Прыжок в длину с места.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
68	Упражнения на ориентирование. Эстафетный бег: правила передачи эстафеты. П/и «Вызов номеров»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
69	Упражнения на ориентирование в пространстве. Прохождение полосы препятствий. Перепрыгивания.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
70	Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Броски и ловля мяча в парах. Метание	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.

71	Метание мяча в цель с расстояния 4-5 м Комплекс упражнений на гибкость П/и: «Защита укрепления»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
72	Метание набивного мяча (1 кг). Прыжки по ориентирам. Эстафета на 30 м	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
73	Метание на дальность. Равномерный бег с чередованием ходьбой до 4 мин.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
74	Развитие выносливости: чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м) Прыжки и ползание. П/и: «Третий лишний»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
75	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки по ориентирам П/и: «Пустое место»	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
76	Прыжки по ориентирам с двух ног, боком, с поворотами. Чередование ходьбы 90 м и бега 60 м. Преодоление малых препятствий	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
77	Выполнение контрольных упражнений. Прыжки по ориентирам. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног. Метание мяча на дальность	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
78	Равномерный бег с чередованием ходьбой до 6 мин (бег – 60 м , ходьба – 90 м) Упражнения со скакалкой. П/и «Рыбаки и рыбки»	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
79	Развитие быстроты: беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта. П/и «День и ночь»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
80	Комплекс упражнений с малыми мячами. Метание в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты. П/и «Защита укрепления»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.

81	Упражнения на укрепления мышц рук и плеч. Метание мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4 – 5 м Бег в парах до 20 м	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
82	Приемы измерения пульса. Упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) по ориентирам.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
83	Выполнение контрольных упражнений. Прыжки по ориентирам и с поворотами на 180°. Челночный бег 3 по 10 м на результат. П/и «К своим флажкам»	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
84	Ходьба по разметкам. Прыжки по ориентирам. Метание мяча на дальность на результат.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
85	Чередование ходьбы и бега до 6 мин (ходьба – 90 м бег – 60 м). Высокий старт и правила финиширования на 30 м	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
86	Прыжки по ориентирам. Эстафетный бег. П/и «Боуллинг»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
Раздел	<b>Лыжная подготовка</b>	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
87	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила одевания лыж и уход за лыжами. Организующие команды с лыжами в строю. Обучение техники стойки на лыжах.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
88	Техника передвижения ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
89	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг на лыжах.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
90	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). П/и: «Догони впереди идущего!»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
91	Комплекс общеразвивающих упражнений с	Знают ТБ при	Укрепление и

	изменением поз тела, стоя на лыжах. Прокат на одной лыже. П/и: «По следам»	метании мяча, соблюдают правила	разминка мышц плечевого пояса.
92	Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. П/и: «Чай, чай - выручай!»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
93	Солнечные ванны: правила приема. Попеременное отталкивание и скольжение на одной лыже. Повороты на лыжах.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
94	Организующие команды на лыжах. Правила поворотов на лыжах вокруг носков. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
95	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
96	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг. П/игра: «Салки мячом»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
97	Специальные дыхательные упражнения. Встречная эстафета: передвижение коротких отрезков 100 м на лыжах бегом.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
98	Техника равновесия. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. П/игра: «Сороконожка»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
99	Техника стойки во время спуска на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. П/и: «Снежки»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
100	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Торможение «плугом» Старты на лыжах.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

### 3 класс

№ п/п	Раздел программы	Часы	3 класс четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр: Футбол, волейбол, баскетбол, ,	23		6	17	
3	Гимнастика	24	9	15		
4	Легкая атлетика	39	18			21
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Итого:	102	27	21	33	21

### 3 класс

Раздел	Тема	Количество часов	Контрольные точки
Раздел	Основы знаний	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
Раздел	<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр</b>	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
1	Инструктаж техники безопасности. <b>Футбол.</b> Правила спортивной формы футболиста. Эстафеты с мячом.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
2	Футбол. Название и правила игр, инвентарь, оборудование. Касание мяча «щечкой». Удары по мячу.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
3	Футбол. Обучение ходьбе и бегу в сочетании с работой мячом. Передачи мяча в парах.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
4	Футбол. Ведение мяча «змейкой». Удары по мячу.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
5	Футбол. Семенящий шаг. Катание мяча подошвой стопы. Обводка конусов.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
6	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней	Знают ТБ при метании мяча,	Укрепление и разминка мышц

	частью подъема стопы по прямой. Игра вратаря.	соблюдают правила	плечевого пояса.
7	Футбол. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пенальти. Игра вратаря.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
8	<b>Волейбол.</b> Инструктаж техники безопасности. Броски и ловля мяча в парах.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
9	Волейбол. Игровая площадка. Бросок и ловля мяча через сетку. Подача мяча броском одной рукой.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
10	Волейбол. Игровая площадка. Подача мяча одной и двумя руками через сетку. П/и «Совушка»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
11	Волейбол. Игровая площадка. Эстафета волейбольных передач. П/игра «Вышибалы»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
12	Выполнение контрольных упражнений. Волейбол. Передача мяча на площадке. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Бег за мячом»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
13	Основы знаний: Правила личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Волейбол. Подача мяча через сетку.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
14	Волейбол. Правила перехода на площадке. Передача мяча друг другу. П/и «Передал – садись!»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
15	Волейбол. Контроль двигательных качеств. Правила перехода. Правила подачи мяча. П/и «Падающая палка».	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
16	Волейбол. Правила подачи. Эстафета с волейбольными мячами.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
17	<b>Баскетбол.</b> Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч»	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным

			положением рук.
18	Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча по кольцу с места. П/и: «Попади в обруч».	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
19	Основы знаний: Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Баскетбол. Упражнения с мячом у стены. Ведение б/мяча.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
20	Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча от груди. П/и: «Передал - садись».	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
21	Баскетбол. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места. Ведение мяча на месте и по прямой. П/и: «Мяч среднему!»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
22	Баскетбол. Ловля – передача мяча в движении. Броски в цель. Бросок мяча по кольцу. П/и: «Мяч соседу!»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
23	Выполнение контрольных упражнений. Баскетбол. Ведение б/мяча на месте ведущей рукой. Броски мяча в цель (кольцо). Передача мяча. Игра: «Передача мяча в колоннах».	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
Раздел	<b>Гимнастика</b>	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
24	Гимнастика. Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
25	Гимнастика. Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов. Обучение выполнению ходьбе и бегу по ориентированию.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
26	Гимнастика. Комплекс упражнений с кубиками.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
27	Основы знаний: Знакомство с влиянием физических упражнений на организм. Гимнастика. Обучение прыжкам. Прыжки через скакалку.	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным



			положением рук.
28	Гимнастика. Комплекс упражнений на осанку. Упражнения вис на перекладине.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
29	Гимнастика. Знакомятся с названиями снарядов и гимнастических элементов Техника положения вис и упор.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
30	Гимнастика. Техника вис. Подтягивание. Группировка и перекаты. П/и «Что изменилось?»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
31	Гимнастика. Техника кувырок вперед. Равновесия «стойка на лопатках» П/и «Совушка»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
32	Гимнастика. Техника кувырок вперед. Положение «корзиночка», «лодочка».	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
33	Гимнастика. Техника положения «мост». Кувырок.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
34	Гимнастика. Техника подтягивания. Лазанье по наклонной скамейке. П/и «Западня»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
35	Основы знаний: Знакомство с понятием физические качества и их связь с физическим развитием. Гимнастика. Перекаты и группировка. Кувырок.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
36	Гимнастика. Комплекс упражнений на укрепление мышц живота. Равновесия: «цапля», «ласточка». П/и «Маскировка в колоннах»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
37	Гимнастика. Ходьба в равновесии на носках по ориентирам. Упражнения на гибкость «кольцо».	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
38	Гимнастика. Ходьба в равновесии на носках по ориентирам. Упражнения на гибкость «полушпагат» П/и «Космонавты»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
39	Гимнастика. Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке. Прыжки через	Выполняют строевые	Индивидуальная работа на

	скакалку.	команды, понимают правила игры.	коррекцию внимания.
40	Гимнастика. Строевые упражнения. Ползание «по-пластунски». П/и «Отгадай, чей голосок»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
41	Основы знаний: Учатся выполнять комплексы упражнений на коррекцию осанки. Гимнастика. Переползание через препятствие.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
42	Гимнастика. Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Ходьба в равновесии по ориентирам на носках приставным шагом. П/и «Вышибалы»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
43	Гимнастика. Контроль двигательных качеств: акробатика.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
44	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ с обручем. Акробатика. П/и «Три хлопка»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
45	Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. Равновесия.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
46	Основы знаний: Учатся выполнять комплексы упражнений развитие мышц. Гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Равновесия.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
47	Гимнастика. Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатика. Подтягивание. П/и «Пустое место»	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
<b>Раздел</b>	<b>Легкая атлетика</b>	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
48	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила старта. Бег до 40 м. П/и «Вороны и воробы»	Сохраняют дистанцию при выполнении задания.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.

		Взаимодействуют в парах.	
49	Техника ходьбы: с изменением частоты и ширины шага. Старт. Бег до 60 м. П/и «У медведя во бору!»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
50	Основы знаний: Понятие здоровье и развитие человека. Техника ходьбы: преодоление препятствий. Развитие скоростных способностей. П/и «Белые медведи»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
51	Знакомство с понятием - короткая дистанция. Правила бега 30 м.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
52	Техника бега на 30 м. Развитие скоростных способностей по сигналу.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
53	Правила бега на 60 м. П/и «Команда быстроногих!»	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
54	Контроль двигательных качеств в беге на 30 и 60 м.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
55	Правила челночного бега 3 по 10 м. П/и «Гуси-лебеди»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
56	Знакомство с понятием – длинная дистанция. Бег на выносливость (1000 м без учета времени). П/и «Удочка»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
57	Правила старт: высокий, средний, низкий. Бег в парах со среднего старта на 300 м. П/и «Ворона и воробы»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
58	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Многоскоки.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
59	Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. П/и «Лиса и куры»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
60	Знакомятся с метельным снарядом – теннисный мяч. Техника метания с места.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением

			рук.
61	Основы знаний: Строение тела человека и его положение в пространстве. Метание с трех шагов на дальность.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
62	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. П/и «Попади в мяч».	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
63	Правила соревнований в метании. Метание мяча на дальность. П/и «Переправа»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
64	Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность. Метание набивного мяча. П/и «Кто дальше бросит»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
65	Равномерный бег до 4-5 мин. чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег 4 по 30 м.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
66 <b>IV чет</b>	Инструктаж техники безопасности. Правила старта. Чередование бега и ходьбы. П/и «Салки»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
67	Равномерный бег до 5-7 мин. Чередование ходьбы и бега. П/и «Салки на марше»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
68	Прыжки в длину. Многоскоки. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
69	Комплекс упражнений на быстроту и внимание. Равномерный бег до 5 – 7 мин. П/и «Заяц без логова»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
70	Прыжки. Прыжок в длину с места. Многоскоки. П/и «Гуси-лебеди»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
71	Равномерный бег до 7 мин. Бег в парах. П/и «Караси и щука»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
72	Правила старта. Бег 30 м. Преодоление препятствий по дистанции.	Выполняют строевые команды,	Индивидуальная работа на коррекцию

		понимают правила игры.	внимания.
73	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель с 4-5 метров.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
74	Правила бега 3 по 10 м с предметами. Метание. П/и «Смена сторон»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
75	Метание. Бросок тен/мяча на дальность и в цель. Бросок набивного мяча 1 кг	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
76	Встречная эстафета. Прыжки по заданным ориентирам. П/и «Кот и мыши»	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
77	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 7-8 мин. Прыжки через скакалку.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
78	Равномерный бег до 7 – 8 мин. Прохождение полосы препятствий. Подтягивание на перекладине.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
79	Контроль двигательных качеств: бег 30, 60 м. Круговая эстафета. П/и «Невод»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
80	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 20 – 30 м. П/и «Третий лишний»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
81	Совершенствование высокого и низкого старта. Развитие координационных качеств в беге с ускорением. П/и «Салки-догонялки»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
82	Прыжки в высоту. Круговая эстафета. П/и «Охотники и зайцы»	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
83	Правила приемов закаливания. Прыжок в длину с разбега. Обучение технике толчка с	Учатся подбирать разбег при	Пальчиковая гимнастика.

	двух ног после разбега. П/и «Кто дальше прыгнет!»	метании мяча.	
84	Медленный бег до 800 м. П/и «Горячая картошка»	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
85	Эстафета. Правила передачи эстафеты. Прыжки через скакалку.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
86	Комплекс упражнений развития координационных качеств. Прохождение полосы препятствий. Бег в парах. П/и «Чай, чай – выручай!»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
Раздел	<b>Лыжная подготовка</b>	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
87	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды с лыжами в строю. Правила переноски лыжного инвентаря.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
88	Знакомство с названием лыжных ходов. Обучение технике ступающего шага.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
89	Правила закаливающих процедур. Передвижение ступающим шагом. Обучение технике скользящего шага.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
90	Знакомство с температурным режимом. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
91	Обучение технике поворотов приставным шагом. Передвижение скользящим шагом. П/и «Перестрелка снежками»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
92	Обучение технике поворотов переступанием вокруг пяток. Передвижение попеременным двухшажным шагом.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
93	Обучение технике поворотов переступанием вокруг носков. Ускорения на лыжах по прямой до 200 м. П/и «На буксире»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.

94	Изучение способов саморегуляции и самоконтроля. Обучение технике торможения палками. Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1000 м	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
95	Обучение технике падения на лыжах. Правила группировки. Передвижение попеременным скользящим шагом. П/и «День - ночь»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
96	Обучение на лыжах подъёму «лесенкой», «ёлочкой». Спуски в основной стойке. П/и «Кто дальше прокатится»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
97	Освоение техники переступания на лыжах по повороту. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
98	Основы знаний: Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. П/и «Охотники и олени»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
99	Контроль двигательных качеств: Бег на лыжах до 1000 м. Совершенствование спусков на лыжах в основной и низкой посадке.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
100	Правила эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

#### 4 класс

№ п/п	Раздел программы	Часы	3 класс четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр: Футбол, волейбол, баскетбол	23		6	17	
3	Гимнастика	24	9	15		
4	Легкая атлетика	39	18			21
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Итого:	102	27	21	33	21

#### 4 класс

Раздел	Тема	Количество часов	Контрольные точки
Раздел	<b>Основы знаний</b>	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
Раздел	<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр</b>	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
1	Инструктаж техники безопасности. <b>Футбол.</b> Правила спортивной формы футболиста. Беговые упражнения.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
2	Техника удара и остановки мяча в игре футбол.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
3	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановка мяча в игре.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
4	Техника игры: передача, остановка мяча ногой, набивание мяча до 15 р. Игра в футбол.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
5	Проведение п/игры на развитие двигательных качеств ловкости и внимания «Салки с домиками», «Вышибалы»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.



		правила	
6	Техника игры коленом и стопой. Передачи футбольного мяча	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
7	Выполнение контрольных упражнений. Игра головой и грудью, остановка мяча. Игра в футбол.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
8	<b>Волейбол.</b> Инструктаж техники безопасности. Броски и ловля мяча в парах. П/и «Порядок и беспорядок!»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
9	Пионербол. Техника: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху. П/и «Собери урожай!»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
10	Пионербол. Правила расстановки игроков на площадке. Техника: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху. П/и «Собери урожай!»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
11	Пионербол. Техника игры: подбрасывание мяча - передача мяча. П/и «Сорви шишку»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
12	Пионербол: нижняя подача мяча одной рукой снизу. П/и «Подбеги к своему предмету!»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
13	Пионербол: нижняя подача мяча одной рукой снизу. П/и «День и ночь!»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
14	Волейбол. Нижняя подача мяча. Приём и передача мяча друг другу.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
15	Волейбол. Выполнение контрольных упражнений: нижняя подача мяча. Приём и передача мяча через сетку. П/и «Пятнашки»	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
16	Волейбол: подбрасывание мяча; подача и прием мяча. П/и «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу». Игра пионербол.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
17	<b>Баскетбол.</b> Броски в цель. Ведение мяча. П/и	Знают технику передачи мяча.	. Развитие

	«Попади в обруч»	Взаимодействуют в команде.	координации, упражнения с различным положением рук.
18	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Ведение на месте.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
19	Баскетбол. Передвижения игрока. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
20	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка в 2-а шага. Броски мяча по кольцу.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
22	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении после передачи. Штрафной бросок по кольцу.	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
23	Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. Эстафета с баскетбольным мячом.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
Раздел	<b>Гимнастика</b>	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
	<b>Пробуют преодолевать полосу препятствий с элементами лазанья и</b>	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
24	Инструктаж техники безопасности. Организующие команды и приёмы построения.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
25	Техника акробатических элементов: упоры, положение сед, упражнения в группировке. Ходьба и бег по ориентированию.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
26	Техника акробатических элементов: перекаты, стойка на лопатках.	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с

			различным положением рук.
27	Акробатика: гимнастический мост, упражнения в равновесии	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
28	Акробатика: техника кувырок вперед.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
29	Акробатика: техника кувырок вперед, назад.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
30	Акробатические комбинации-1: «мост» из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
31	Прикладные упражнения: комплекс упражнений со скакалкой, прыжки. Акробатические комбинации-1	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
32	Прикладные упражнения: комплекс упражнений с мячом на осанку. Выполнение контрольных упражнений: акробатическая комбинация-1	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
33	Акробатические комбинации -2: кувырок вперёд 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 вперёд.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
34	Техника упражнений на перекладине: висы. Акробатические комбинации -2	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
35	Техника упражнений на перекладине: висы, упоры в висе. Акробатические комбинации -2	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
36	Прикладные упражнения: броски мяча 1 кг. Подтягивание. Акробатические комбинации – 2.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
37	Выполнение контрольных упражнений: акробатические комбинации-2. Прикладные упражнения: комплекс упражнений с обручем.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

38	Лазание по канату. Прикладные упражнения: передвижение по гимнастической стенке. Равновесия. Преодоление полосы препятствий.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
39	Лазание по канату. Техника перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Равновесия. Подтягивание.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
40	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения на укрепление мышц живота. Равновесия: «цапля», «ласточка»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
41	Акробатика. Комплекс физических упражнений на укрепление верхнего плечевого пояса. П/и: «Много троих, хватит двоих!»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
42	Техника опорного прыжка «согнув ноги»: напрыгивание, спрыгивание. Акробатика. Преодоление полосы препятствий.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
43	Опорный прыжок «согнув ноги». Равновесия на бревне. Акробатика. Прохождение полосы препятствий.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
44	Опорный прыжок «согнув ноги». Равновесия. Прыжки в длину с места.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
45	Опорный прыжок «согнув ноги». Равновесия. П/и «Метко в цель» Преодоление полосы препятствий.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
46	Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок «согнув ноги». Прыжки через скакалку.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
47	Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Гимнастика. Переползание через препятствие. Веселые старты.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
<b>Раздел</b>	<b>Легкая атлетика</b>	Сохраняют дистанцию при	Укрепление пальцев рук.

		выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Воспитание чувства ритма.
48	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила старта. Бег до 50 м. П/и «День и ночь»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
49	Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне. Беговые упражнения. Правила старта. Бег 30 м	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
50	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
51	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Правила челночного бега 3 по 10 м	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
52	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
53	Выполнение контрольных упражнений: бег в парах 30 м, подтягивание. Техника метания мяча с места.	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
54	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности до 5 - 7 мин. Метание мяча на дальность.	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
55	Бег 60 м. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Стартовый разгон 10-20 м.	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
56	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности в сочетании с приемами бега с ускорением на 20 м. Прыжки по ориентирам.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
57	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Повторное выполнение многоскоков. Метание мяча на дальность.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
58	Равномерный 6- минутный бег. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и	Развитие координации – упражнения с различным

		отталкивания.	положением рук.
59	Выполнение контрольных упражнений: метание мяча на дальность, прыжки в длину с места. Бег с преодолением препятствий. П/и «Метание мячей и мешочков»	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
60	Равномерный бег до 5 – 7 мин. Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений. Бросок набивного мяча – 1 кг сидя на результат.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
61	Прыжки через скакалку за 1 мин. Правила встречной эстафеты на 40 м.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
62	Высокий старт с последующим ускорением. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе из разных исходных положений.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
63	Прыжки в высоту на месте. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Равномерный бег до 5 мин.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
64	Выполнение контрольных упражнений: бег 300 м. Подъем спины 30 сек., сгибание рук у поре лежа.	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
65	Правила круговой эстафеты. Правила финиширования в беге. П/и: «Пустое место»	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
66 <b>IV чет</b>	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила бега в парах. Чередование бега и ходьбы. П/и «Салки с мячом»	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
67	Техника старта и старт. разгона в челночном беге 3 по 10 м. П/игра: «Команды быстроногих»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
68	Совершенствование строевых упражнений. Бег 30 м. Прыжки через скакалку 1 мин., подтягивание.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
69	Знания о ФК: Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС Челночный бег 3 по 10 м	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
70	Техника бега на 60 м с высокого и низкого	Выполняют	Индивидуальная

	старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	работа на коррекцию внимания.
71	Метание мяча на дальность. Тестирование общей физической подготовки: бег 60м с высокого старта, вис на согнутых руках на время.	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
72	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
73	Пробегание коротких отрезков 20 и 40 м из разных исходных положений. Метание мяча на дальность с разбега.	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
74	Беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения. Бег 300 м.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
75	Беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения. Бег 500 м.	Знают технику передачи мяча. Взаимодействуют в команде.	. Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
76	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание мяча из-за головы на дальность. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности в сочетании с приемами бега с ускорением на 20 м.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
77	Правила встречной эстафеты. Метание мяча в горизонтальную цель. П/игра «Вызов номеров!»	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
78	Техника прыжков высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». П/и: «Погоня»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
79	Метание мяча на дальность, подъем спины за 30 сек.	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением

			рук.
80	Техника быстрой ходьбы с переходом на бег 3 по 20, финиширование. Игра в футбол	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
81	Выполнение тестирования: равномерный бег 1000 м Броски мяча 1 кг на скорость за 1 мин	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
82	Правила круговой эстафеты 4 по 100 м Метание мяча на дальность	Учатся подбирать разбег при метании мяча.	Пальчиковая гимнастика.
83	Выполнение контрольных упражнений: бросок мяча 1 кг из положения сед, подтягивание. Равномерный бег до 5-7 мин	Сохраняют дистанцию при выполнении задания. Взаимодействуют в парах.	Укрепление пальцев рук. Воспитание чувства ритма.
84	Знания о ФК: Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Челночный бег 3 по 10 с предметами П/и «Русская лапта»	Знают ТБ при выполнении броска в кольцо.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
85	Многоскоки. Бег 400 м на результат. П/и «Снайпер»	Правильно выполняют передачу мяча.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
86	Веселые старты с бегом. Метание мяча с разбега. Игра в футбол.	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
Раздел	<b>Лыжная подготовка</b>	Соблюдают правила поведения на стадионе	Укрепление свода стопы.
87	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды с лыжами в строю. Правила переноски лыжного инвентаря.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
88	Правила одевания лыж и уход за лыжами. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Обучение техники стойки на лыжах.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
89	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками.	Знают ТБ при выполнении прыжков, зону разбега и отталкивания.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
90	Попеременный и одновременный	Знают ТБ при метании мяча,	Укрепление и разминка мышц



	двухшажный ход на лыжах. Эстафета на лыжах 1000 м	соблюдают правила	плечевого пояса.
91	Попеременный одношажный ход на лыжах. Повороты на лыжах. Лыжная эстафета на 1000 м	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
92	Одновременный одношажный ход на лыжах. Торможения «плугом» Лыжные гонки на 1000 м	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
93	Проведение тестовых заданий на развитие физических качеств: бег 600 м; прыжок в длину с места; сгибание рук в упоре лежа 30 сек. П/и «Снайпер»	Знают ТБ при метании мяча, соблюдают правила	Укрепление и разминка мышц плечевого пояса.
94	Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Лыжные гонки на 1500 м	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
95	Бег на лыжах на гору 5-10°. Спуски на лыжах в основной и низкой стойке. Торможения боковым соскальзыванием. Эстафета на лыжах 1000 м	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
96	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим их скользящим шагом. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
97	Подъем в гору 5-10°. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Лыжные гонки на 1500 м	Знают и выполняют технику передачи мяча.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
98	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим их скользящим шагом. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Применяют жизненно важные двигательные навыки в игровой деятельности,	Коррекция и развитие координации движений.
99	Выполнение контрольных упражнений на лыжах: попеременный скользящий шаг, повороты, торможение. Эстафета на лыжах 1000 м	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
100	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. П/игра: «Прокатись через ворота» Лыжные гонки на 1500 м	Выполняют строевые команды, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

## **7. Информационно-методическое обеспечение:**

### ***Программы:***

1. Кременская М.М. «Сборник программ по физической культуре для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью, 1-12 кл.»// С.-Пбт., изд. «Владос», 2013 г.
2. Рипа М. «Занятия физической культурой со школьниками специальной медицинской группы»// М., изд. «Просвещение», 1988 г.
3. Воронкова В.В. «Программы специализированных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 1-4 кл., 5-9 кл.»// М., изд. «Владос», 2012 г.
4. Чернек Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе»// М., изд. «Учебная литература», 1997 г.
5. Степанов П.В. «Программы внеурочной деятельности»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

### ***Методическая литература:***

1. Ахмерова И.Э. «Физкультура 1 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Блудилина М.С. «Физкультура 3, 4 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.
3. Видякин М.В. «Физкультура 10 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
4. Гларызина Л.Д. «Конспекты уроков 2 кл.»// М., изд. «Владос», 2004 г.
5. Голомидова С.Е. «Физкультура 5 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
6. Захаров Д. Методическое пособие «Спортивная гимнастика»// М., «Просвещение», 2012 г.
7. Захарова Д. Методическое пособие «Хоккей на полу»// М., изд. «Посвещение», 2012 г.
8. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе»// М., «Просвещение», 1987 г.
9. Качишкин В.М. «Методика физического воспитания»// М., изд. «Просвещение», 1968 г.
10. Киселев П. «Меры безопасности на уроках физической культуры»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
11. Ковалько В.И. «Поурочные планы 1, 2, 4, 5, 6, 10 кл.» // М., изд. «ВАКО», 2007 г.
12. Ковалько В.И. «Поурочные планы 5-9 кл.»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
13. Литвинов Е.Н. «Физкультура 6 кл.»// М., изд. «Айрис-ПРЕСС», 2004 г.
14. Патрикеев А.Ю. «Поурочные разработки 3, 4 кл.»// М., изд. ООО «ВАКО», 2014 г.

### ***Легкая атлетика:***

1. Асеева Н.В. «Секунды и метры (истории легкой атлетики в г.Глазове)»// Глазов, типография ЧМЗ, 2006 г.
2. Барабаш С.В. «Специальные упражнения легкоатлетов»// М., «Физкультура и спорт», 1967.
3. Гуревия Н.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»// Минск, изд. «Высшая школа», 1994 г.
4. Лутновский Е.М. «Легкая атлетика»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1977 г.

### ***Подвижные и спортивные игры:***

#### ***Волейбол***

1. Голомазов В.А. «Волейбол в школе»// М., изд. «Просвещение», 1976 г.
2. Железяк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры»// М., изд. «ФиС», 1975 г.
4. Фидлер М. «Волейбол»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1972 г.
5. Чехов О.С. «Основы волейбола»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

#### ***Баскетбол***

1. Портных Ю.И. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

*Подвижные игры*

1. Дереклеева Н. «Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья»// М., изд. «ВАКО», 2004 г.

2. Цимбалова Л. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

3. Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»//М., изд. «Март», 2004 г.

*Лыжная подготовка:*

1. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе»//М., изд. «Просвещение», 1975 г.

2. Шапошников В.Д. «Становитесь на лыжи!»// С-Птб., изд. «Лениздат», 1985 г.

*Внеурочная деятельность:*

1. Белокнижкина Е.П. «Спортивные мероприятия в школе»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.

2. Гуревич Н.А. «Спортивные праздники круглый год»// М., изд. «Март», 2004 г.

3. Давыдова А. «Веселый праздник в школе»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.

4. Ипполитов Ю.Л. «Соревнования по гимнастике»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1968 г.

5. Калчанова Е. «Спортивно-оздоровительная деятельность»// Волгоград, «Учитель», 2013 г.

6. Каннов А. «Организация работы спортивных секций в школе»//Волгоград, «Учитель», 2013.

7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток»// М., изд. «ВАКО», 2014 г.

8. Кугач А.Г. «Школьные праздники, конкурсы»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.

9. Погадаев Г. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»// М., изд. «Дрофа», 2005 г.

10. Хрущев С.В. «Физкультура в режиме продленного дня школы» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1986 г.

11. Родниченко С. «Твой олимпийский учебник»// М., изд. «Физкультура и спорт», 2004 г.

*Оздоровительная гимнастика:*

1. Джичжн Б. «5 стихий здоровья», С-Птб., изд. ООО «Питер Пресс», 2007 г.

2. Е.Шереметова «10 шагов к совершенству»// С-Птб., изд. ООО «Питер», 2011 г.

3. Захаревич А. «Биоэнергетические дыхательные психотехнологии»

4. Норбеков М. «Комплекс упражнений для суставов»//С-Птб., изд. ЗАО «Издательский дом Питер», 2004 г.

5. Панков О.П. «Радуга прозрения»// М., изд. «АСТ Астрель», 2007 г.

6. Фотина Л.А. «Лора»// М., изд. «Мартин», 2002 г.

7. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»// М., изд. «АСТ Астрель», 2012 г.