

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
МБОУ НГО «СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 57-од  
«31» августа 2020г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## «Физическая культура»

(указать учебный предмет, курс)

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) нарушениями  
1–4 класс (1 вариант)

**Составитель:** Соколова Софья Викторовна, б/к

пос. Лобва  
2020 г.

## Пояснительная записка

Данная программа определяет содержание и методику проведения уроков физической культуры. Программа физического воспитания учащихся 1- 4 классов коррекционной школы, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Система физического воспитания в специальной (коррекционной) школе VII вида объединяет классно-урочные, внеклассные формы занятий физическими упражнениями и спортом, физкультурные мероприятия в режиме школьного дня. Данная программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 7-11 лет.

**Основной целью физического воспитания в школе является укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.** Для достижения этой цели необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить высокий уровень здоровья и нормальное физическое развитие учащихся;
- развить их основные физические качества;
- дать необходимые знания в области физической культуры и спорта, гигиены
- воспитать устойчивый интерес и потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развить координационные способности и обучить жизненно необходимым умениям и навыкам;
- воспитать у школьников высокие нравственные и волевые качества.

физического воспитания, учитель должен, прежде всего, направить свою деятельность на формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

**Главное направление деятельности - формирование устойчивого интереса, потребности и мотивов для систематических занятий физическими упражнениями, привитие навыков самостоятельных занятий.**

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым, поэтому все требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры, важное значение, в специальных коррекционных классах имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Эффективное применение упражнений для

развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность. Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: *легкая атлетика гимнастика, акробатика (элементы), лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные.*

«Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром

«Гимнастика»; включает физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Упражнения обще развивающего и корректирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя— стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную

и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**«Лыжная подготовка»** с учащимися коррекционных классов (8 вид) разрешается при температуре до  $-15^{\circ}$  ,  $-18^{\circ}$ , при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

**«Игры — подвижные и спортивные»;** в раздел включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность,

инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

### **Распределение материала программы**

<b>Класс</b>	<b>Всего часов</b>	<b>«Легкая атлетика»</b>	<b>«Гимнастика»</b>	<b>«Лыжная подготовка»</b>	<b>«Игры (подвижные, спортивные)»</b>
1	102 ч	24 ч	24 ч	30 ч	24 ч
2	102 ч	24 ч	24 ч	30 ч	24 ч
3	102 ч	24 ч	24 ч	30 ч	24 ч
4	102 ч	24 ч	24 ч	30 ч	24 ч

## 1, 2 КЛАСС

### Легкая атлетика. Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с места. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

### Практический материал

**Ходьба.** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

**Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т.д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м

**Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

**Метание.** Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом).

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

**Учащиеся должны знать:**

- фазы прыжка в длину с места.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 2 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м;

### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

### **Гимнастика. Теоретические сведения**

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

### **Практический материал**

***Строевые упражнения.*** Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

***Упражнения для развития мышц рук и ног.*** Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

***Упражнения для развития мышц шеи.*** Из исходного положений сидя (или стоя)— наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

***Упражнения для развития мышц туловища.*** Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения— стоя ноги врозь, руки на пояс— повороты туловища



вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

**Упражнения для развития кистей рук и пальцев.** Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

**Упражнения на дыхание.** Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

**Упражнения для расслабления мышц.** Из исходного положений стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Упражнения с удержанием груза (100—150г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

### **Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением

рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

**С большими обручами.** Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

**С малыми мячами.** Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

**С набивными мячами (вес 2 кг).** Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди)

**Переноска груза и передача предметов.** Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 2 м (девочки), 3 м (мальчики).

**Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.** Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### **Учащиеся должны знать:**

-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

-приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

#### **Учащиеся должны уметь:**

-выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;

-выполнять исходное положение без контроля зрения;

-правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

-выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

-сохранять равновесие на наклонной плоскости;

-выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

-лазать по канату произвольным способом;

-выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

## **ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА**

### **Лыжная подготовка. Теоретические сведения**

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организм

### **Практический материал**

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 1 км (девочки), 1 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;
- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1 км (девочки), 1 км (мальчики).

### **Подвижные и спортивные игры**

Коррекционные игры. Игры на внимание; игры развивающие; игры, тренирующие наблюдательность. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

## **Пионербол. Теоретические сведения**

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

### **Практический материал**

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

## **Баскетбол. Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

### **Практический материал**

*Стойка баскетболиста.* Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.-

#### ***Учащиеся должны уметь:***

-выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

### 3 класс

#### Легкая атлетика. Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с места. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

#### Практический материал

**Ходьба.** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

**Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т.д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м

**Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

**Метание.** Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом).

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

**Учащиеся должны знать:**

- фазы прыжка в длину с места.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 2 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м;

### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

### **Гимнастика. Теоретические сведения**

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. **Практический материал**

***Строевые упражнения.*** Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

***Упражнения для развития мышц рук и ног.*** Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание - разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

***Упражнения для развития мышц шеи.*** Из исходного положений сидя (или стоя)— наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

***Упражнения для развития мышц туловища.*** Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты

туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

**Упражнения для развития кистей рук и пальцев.** Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

**Упражнения на дыхание.** Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

**Упражнения для расслабления мышц.** Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Упражнения с удержанием груза (100—150г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

### **Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением



рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

**С большими обручами.** Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

**С малыми мячами.** Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

**С набивными мячами (вес 2 кг).** Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

**Переноска груза и передача предметов.** Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 2 м (девочки), 3 м (мальчики).

**Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.** Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало, и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### **Учащиеся должны знать:**

-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

-приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

#### **Учащиеся должны уметь:**

-выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;

-выполнять исходное положение без контроля зрения;

-правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

-выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

-сохранять равновесие на наклонной плоскости;

-выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

-лазть по канату произвольным способом;

-выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

## **ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА.**

### **Лыжная подготовка. Теоретические сведения**

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организм

### **Практический материал**

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 1 км (девочки), 1 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;
- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1 км (девочки), 1 км (мальчики).

### **Подвижные и спортивные игры**

Коррекционные игры. Игры на внимание; игры развивающие ;игры, тренирующие наблюдательность. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

## **Пионербол. Теоретические сведения**

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

### **Практический материал**

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

## **Баскетбол. Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

### **Практический материал**

*Стойка баскетболиста.* Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.-

#### ***Учащиеся должны уметь:***

-выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

## 4 КЛАСС

### Легкая атлетика. Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с места. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

### Практический материал

**Ходьба.** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

**Бег.** Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т.д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м

**Прыжки.** Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

**Метание.** Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом).

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

**Учащиеся должны знать:**

- фазы прыжка в длину с места.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 2 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м;

### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

### **Гимнастика. Теоретические сведения**

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. **Практический материал**

***Строевые упражнения.*** Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

***Упражнения для развития мышц рук и ног.*** Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

***Упражнения для развития мышц шеи.*** Из исходного положений сидя (или стоя)— наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

***Упражнения для развития мышц туловища.*** Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс— повороты туловища

вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

**Упражнения для развития кистей рук и пальцев.** Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

**Упражнения на дыхание.** Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

**Упражнения для расслабления мышц.** Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Упражнения с удержанием груза (100—150г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

### **Упражнения с предметами**

**С гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением

рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

**С большими обручами.** Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

**С малыми мячами.** Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

**С набивными мячами (вес 2 кг).** Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди)

**Переноска груза и передача предметов.** Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м.

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 2 м (девочки), 3 м (мальчики).



**Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.** Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало, и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### **Учащиеся должны знать:**

-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

-приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

#### **Учащиеся должны уметь:**

-выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;

-выполнять исходное положение без контроля зрения;

-правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

-выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

-сохранять равновесие на наклонной плоскости;

-выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

-лазть по канату произвольным способом;

-выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

## **ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА.**

### **Лыжная подготовка. Теоретические сведения**

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организм

### **Практический материал**

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 1 км (девочки), 1 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;
- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1 км (девочки), 1 км (мальчики).

### **Подвижные и спортивные игры**

Коррекционные игры. Игры на внимание; игры развивающие ;игры, тренирующие наблюдательность. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

## **Пионербол. Теоретические сведения**

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

### **Практический материал**

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

## **Баскетбол. Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

### **Практический материал**

*Стойка баскетболиста.* Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.-

#### ***Учащиеся должны уметь:***

-выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

## Планируемые результаты освоения программы:

### 1 класс

#### **Гимнастика: Знать:**

- что значит шеренга, колонна, круг.
- где правая и левая сторона; верх и низ.
- что называется гимнастическим упражнением;
- названия снарядов;
- правила поведения на уроках гимнастики.

#### **Легкая атлетика: Знать:**

- что такое ходьба, бег, прыжки, метание.
- как вести себя на занятиях легкой атлетикой.

#### **Уметь:**

- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах.
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;

#### **Подвижные игры: Знать:**

- правила поведения во время игр.

#### **Уметь:**

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

### 2 класс

#### **Гимнастика: Знать:**

- знать свое место в строю;
- как выполняются команды : « Равняйсь», « Смирно!»;
- кто такие « направляющий», « замыкающий».
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега.

**Уметь:**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика: Знать:**

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на уроках легкой атлетики;

**Уметь:**

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

**Подвижные игры: Знать:**

- Правила игр.

**Уметь:**

- выполнять правила общественного порядка и правила игр;

**3 класс****Гимнастика: Знать:**

- строевые команды;
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится;

**Уметь:**

- выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды;

**Легкая атлетика: Знать:**

- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.
- правила поведения на занятиях.

**Уметь:**

- выполнять высокий старт;
- бежать в медленном темпе до 2 минут;
- быстро пробежать 30 метров;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;

**Подвижные игры: Знать:**

- правила 2-3 разученных игр;
- как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

**Уметь:**

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

**4 класс****Гимнастика: Знать:**

- рапорт дежурного;
- строевые команды;
- что такое дистанция;
- 1-2 комплекса утренней зарядки;

**Уметь:**

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при построении;

**Легкая атлетика: Знать:**

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

**Уметь:**

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;

- бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;

- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

**Подвижные игры: Знать:**

-упрощённые правила игры;

**Уметь:**

- ловить мяч, выполнять передачу от груди;

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных.**

### **Оценка личностных результатов:**

Личностные результаты обучающихся на ступени начального общего образования в полном соответствии с требованиями Стандарта не подлежат итоговой оценке. Однако можно использовать другую форму оценки личностных результатов обучающихся - оценка индивидуального прогресса его личностного развития.

Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов

<b>Процедура внутренней оценки</b>	
<b>Предмет оценки</b>	Сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)
<b>Задача оценки данных результатов</b>	Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры.
<b>Субъекты оценочной деятельности</b>	Учитель, обучающиеся
<b>Форма проведения процедуры</b>	Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса.
<b>Инструментарий</b>	Типовые задания по оценке личностных результатов (представленные в книге: Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли/ под ред. А.Г.Асмолова.- М.: Просвещение,2008.) Тестовые задания, разработанные учителем.
<b>Методы оценки</b>	<b>Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование и др.</b> Результаты продвижения в формировании личностных результатов в



	ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры
<b>Осуществление обратной связи</b>	<b>Осуществление обратной связи через:</b> 1. Информированность: обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио). 2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.

### **Оценка метапредметных результатов:**

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированности у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий. Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя.

<b>Процедура внутренней оценки</b>	
<b>Предмет оценки</b>	Сформированности регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.
<b>Задача оценки данных результатов</b>	Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью.
<b>Субъекты оценочной деятельности</b>	Учитель, обучающиеся

<p><b>Форма проведения процедуры</b></p>	<p><b>Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель в рамках:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные работы и срезы;</li> <li>- тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности;</li> <li>- по итогам четверти, полугодия. Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листах.</li> </ul>
<p><b>Инструментарий</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Итоговые проверочные работы по предмету физическая культура как инструментальная основа, (Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч.3 / С. В.Анащенко, М.В. Бойкина, Л. А. Виноградская и др.)</li> <li>-Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность).</li> </ul>
<p><b>Методы оценки</b></p>	<p><b>Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование и др.</b> Результаты продвижения в формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в Портфолио ученика, листах самооценки.</p>

### **Оценка предметных результатов:**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе

текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

<b>Процедура внутренней оценки</b>	
<b>Предмет оценки</b>	Сформированности действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие система опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний.
<b>Задача оценки данных результатов</b>	<p>Определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат; работать с информацией: самостоятельно находить, осмысливать и использовать её; развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.</p> <p><b>Коммуникативных:</b> сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение готовности обучающихся для обучения в школе 2 ступени;</li> <li>- определение возможностей индивидуального развития обучающихся.</li> </ul>
<b>Субъекты оценочной деятельности</b>	Учитель, обучающиеся
<b>Форма проведения процедуры</b>	<p><b>Персонифицированные мониторинговые исследования проводят:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учитель в рамках: внутришкольного контроля административные контрольные работы и срезы; тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и итоговой аттестации.</li> <li>2. Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня).</li> </ol>
<b>Инструментарий</b>	В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник

	научится») и повышенного уровня Оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться».
<b>Методы оценки</b>	Стандартизированные работы, проекты, практические работы, творческие работы, (самоанализ и самооценка, наблюдения)
<b>Осуществление обратной связи</b>	<p><b>Осуществление обратной связи через:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информированность: обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).</li> <li>2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.</li> </ol>

## Литература:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд. центр Владос, 2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных ( коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф. дис канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М., 1997.
11. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб. 1998.

**Тематическое планирование  
по физической культуре 1 класс**

№ урока	Тема урока	Часы
<i><b>1 - четверть. Легкая атлетика (24 часа).</b></i>		
<b>1.</b>	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой на уроках физической культурой. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Строевые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>3.</b>	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>4.</b>	Строевые упражнения. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	<b>1</b>
<b>6.</b>	Строевые упражнения. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>7.</b>	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>
<b>9.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.	<b>1</b>
<b>13.</b>	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	<b>1</b>
<b>14.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>15.</b>	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>16.</b>	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	<b>1</b>

17.	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
18.	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1
19.	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
20.	Строевые упражнения. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
21.	Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Подвижные игры с элементами метания.	1
22.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
23.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1
24.	Строевые упражнения. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. Подведение итогов I четверти.	1
<b><i>II – четверть. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа).</i></b>		
25.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
26.	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
27.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
28.	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
29.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
30.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
31.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1
32.	Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
33.	Строевой шаг. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
34.	Строевой шаг. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и	1

	прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	
35.	Строевой шаг. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положений лежа на спине.	1
36.	Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положений лежа – на результат.	1
37.	Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
38.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
39.	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
40.	Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	1
41.	Строевой шаг. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
42.	Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
43.	Строевой шаг. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положений лежа на спине.	1
44.	Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
45.	Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
46.	Строевой шаг. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Развитие координационных способностей.	1
47.	Строевые упражнения. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
48.	Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подведение итогов II четверти.	1
<b><i>III – четверть. Лыжная подготовка (30 часов).</i></b>		
49.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1
50.	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без	1



	палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	
<b>51.</b>	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	<b>1</b>
<b>52.</b>	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	<b>1</b>
<b>53.</b>	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	<b>1</b>
<b>54.</b>	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	<b>1</b>
<b>55.</b>	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	<b>1</b>
<b>56.</b>	Ступающий шаг. Эстафеты.	<b>1</b>
<b>57.</b>	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	<b>1</b>
<b>58.</b>	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	<b>1</b>
<b>59.</b>	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	<b>1</b>
<b>60.</b>	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты	<b>1</b>
<b>61.</b>	Попеременный двухшажный ход (с палками).	<b>1</b>
<b>62.</b>	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	<b>1</b>
<b>63.</b>	Повороты на месте. Эстафеты.	<b>1</b>
<b>64.</b>	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	<b>1</b>
<b>65.</b>	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	<b>1</b>
<b>66.</b>	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	<b>1</b>
<b>67.</b>	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах.	<b>1</b>
<b>68.</b>	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	<b>1</b>
<b>69.</b>	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	<b>1</b>
<b>70.</b>	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	<b>1</b>
<b>71.</b>	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч на полу».	<b>1</b>
<b>72.</b>	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	<b>1</b>
<b>73.</b>	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении.	<b>1</b>

74.	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
75.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
76.	Строевые упражнения. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
77.	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
78.	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». Подведение итогов III четверти.	1
<b><i>IV – четверть. Лёгкая атлетика (24 часа).</i></b>		
79.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
80.	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	1
81.	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
82.	Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
83.	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
84.	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
85.	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
86.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
87.	Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
88.	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
89.	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
90.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
91.	Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
92.	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

<b>93.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.	<b>1</b>
<b>94.</b>	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах.	<b>1</b>
<b>95.</b>	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	<b>1</b>
<b>96.</b>	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	<b>1</b>
<b>97.</b>	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	<b>1</b>
<b>98.</b>	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	<b>1</b>
<b>99.</b>	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	<b>1</b>
<b>100.</b>	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину.	<b>1</b>
<b>101.</b>	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	<b>1</b>
<b>102.</b>	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу». Подведение итогов года.	<b>1</b>

**Тематическое планирование  
по физической культуре 2 класс**

№ урока	Тема урока	Часы
<b><i>1 - четверть. Легкая атлетика (24 часа).</i></b>		
<b>1.</b>	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой на уроках физической культурой. Строевые упражнения. Медленный бег.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>3.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
<b>4.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>6.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу.	<b>1</b>
<b>7.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу.	<b>1</b>
<b>9.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>13.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Много скоки с ноги на ногу.	<b>1</b>
<b>14.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>15.</b>	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>

16.	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	1
17.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
18.	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег до 4 мин.	1
19.	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	1
20.	ОФП. Прыжки через скакалку.	1
21.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22.	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
23.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
24.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Подведение итогов I четверти.	1
<b><i>II – четверть. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа).</i></b>		
25.	ТБ на уроке по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения.	1
26.	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
27.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
28.	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке.	1
29.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
30.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. Ползание по гимнастической скамейке.	1
32.	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1
34.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1

35.	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
36.	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1
37.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
38.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1
39.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
40.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
41.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1
42.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
43.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
44.	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1
45.	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке.	1
46.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
47.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
48.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. Подведение итогов II четверти.	1
<b><i>III – четверть. Лыжная подготовка (16 часов).</i></b>		
49.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок)	1
50.	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1
51.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1
52.	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1
53.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1

54.	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1
55.	Ступающий шаг. Эстафеты.	1
56.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
57.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1
58.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
59.	Повороты на месте. Эстафеты.	1
60.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
61.	Повороты на месте. Эстафеты.	1
62.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
63.	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1
64.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
<b><i>Подвижные игры – 14 часов</i></b>		
65.	Инструктаж по технике безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
66.	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1
67.	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
68.	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
69.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
70.	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
71.	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
72.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
73.	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч на полу».	1

74.	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1
75.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
76.	Строевые упражнения. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
77.	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
78.	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». Подведение итогов III четверти.	1
<b><i>IV – четверть. Лёгкая атлетика (24 часа).</i></b>		
79.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
80.	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
81.	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
82.	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
83.	Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
84.	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
85.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
86.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
87.	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1
88.	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
89.	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
90.	Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
91.	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1



<b>92.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>93.</b>	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>94.</b>	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	<b>1</b>
<b>95.</b>	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	<b>1</b>
<b>96.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>97.</b>	Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	<b>1</b>
<b>98.</b>	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	<b>1</b>
<b>99.</b>	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	<b>1</b>
<b>100.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>101.</b>	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	<b>1</b>
<b>102.</b>	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Подведение итогов года.	<b>1</b>

**Тематическое планирование  
по физической культуре 3 класс**

№ урока	Тема урока	Часы
<i><b>1 - четверть. Легкая атлетика (24 часа).</b></i>		
<b>1.</b>	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой на уроках физической культурой. Строевые упражнения.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
<b>3.</b>	Строевые упражнения. Бег 60 м. Метание мяча.	<b>1</b>
<b>4.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Строевые упражнения. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	<b>1</b>
<b>6.</b>	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	<b>1</b>
<b>7.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	<b>1</b>
<b>9.</b>	Строевые упражнения. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Строевые упражнения. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Строевые упражнения. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>13.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>14.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Метание мяча.	<b>1</b>
<b>15.</b>	Строевые упражнения. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
<b>16.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	<b>1</b>
<b>17.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>

	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	
18.	Строевые упражнения. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
19.	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	1
20.	ОФП. Прыжки через скакалку.	1
21.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
23.	Строевые упражнения. Бег 60 м. Метание мяча.	1
24.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Подведение итогов I четверти.	1
<b><i>II – четверть. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа).</i></b>		
25.	ТБ на уроке по гимнастике с элементами акробатики. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1
26.	Строевые упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
27.	Строевые упражнения Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
28.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
29.	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
30.	Строевые упражнения Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие.	1
31.	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
32.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
33.	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
34.	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
35.	Строевые упражнения. Медленный бег. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3*10.	1

36.	Строевые упражнения Медленный бег. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
37.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
38.	Строевые упражнения Медленный бег. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
39.	Строевые упражнения. Медленный бег. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
40.	Строевые упражнения. Медленный бег. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1
41.	Строевые упражнения. Медленный бег. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
42.	Строевые упражнения. Медленный бег. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1
43.	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие.	1
44.	Строевые упражнения. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1
45.	Строевые упражнения. Медленный бег. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
46.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие.	1
47.	Строевые упражнения. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.	1
48.	Строевые упражнения Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
<b><i>III – четверть. Лыжная подготовка (16 часов).</i></b>		
49.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
50.	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
51.	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
52.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
53.	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
54.	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55.	Подъем скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.	1

56.	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
57.	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
58.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
60.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
61.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
62.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
63.	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
64.	Прохождение дистанции 1500 м. Подъем скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.	1
<b><i>Подвижные игры – 14 часов.</i></b>		
65.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
66.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67.	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
68.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69.	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1
70.	Строевые упражнения. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71.	Строевые упражнения. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
72.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
73.	Строевые упражнения. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1
74.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная	1

	игра «Попади в мяч».	
75.	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
76.	Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
77.	Строевые упражнения Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1
78.	Строевые упражнения Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
<b><i>IV – четверть. Лёгкая атлетика (24 часа).</i></b>		
79.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
80.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
81.	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
82.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
83.	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
84.	Строевые упражнения. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85.	Строевые упражнения. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
86.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
87.	Строевые упражнения. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
88.	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная	1

	игра. «Попади в мяч».	
<b>89.</b>	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	<b>1</b>
<b>90.</b>	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	<b>1</b>
<b>91.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	<b>1</b>
<b>92.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
<b>93.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
<b>94.</b>	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
<b>95.</b>	Строевые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	<b>1</b>
<b>96.</b>	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	<b>1</b>
<b>97.</b>	Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	<b>1</b>
<b>98.</b>	Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	<b>1</b>
<b>99.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	<b>1</b>
<b>100.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	<b>1</b>
<b>101.</b>	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>1</b>
<b>102.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. Подведение итогов года.	<b>1</b>

**Тематическое планирование  
по физической культуре 4 класс**

№ урока	Тема урока	Часы
<i><b>1 - четверть. Легкая атлетика (24 часа).</b></i>		
<b>1.</b>	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	<b>1</b>
<b>3.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>4.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Стартовый разгон. Бег 60 м.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	<b>1</b>
<b>6.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину (способом согнув ноги).	<b>1</b>
<b>7.</b>	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>9.</b>	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	<b>1</b>
<b>13.</b>	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	<b>1</b>
<b>14.</b>	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	<b>1</b>
<b>15.</b>	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	<b>1</b>
<b>16.</b>	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>17.</b>	Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>18.</b>	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	<b>1</b>



19.	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	1
20.	ОФП. Прыжки через скакалку.	1
21.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22.	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
23.	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
24.	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
<b><i>II – четверть. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа).</i></b>		
25.	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
26.	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие.	1
27.	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
28.	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие.	1
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
30.	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие. Опорный прыжок.	1
31.	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие.	1
32.	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	1
33.	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие. Челночный бег 3х10.	1
34.	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1
35.	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
36.	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие. Опорный прыжок.	1
37.	Строевые упражнения. Медленный бег. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
38.	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1

39.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие.	1
40.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
41.	Строевые упражнения. Медленный бег. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1
42.	Строевые упражнения. Медленный бег. Преодоление полосы препятствий.	1
43.	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
44.	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1
45.	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1
46.	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).	1
47.	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1
48.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
<b><i>III – четверть. Лыжная подготовка (16 часов).</i></b>		
49.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1
50.	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
51.	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1
52.	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1
53.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
54.	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1
55.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
56.	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
57.	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
58.	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
59.	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
60.	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1
61.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
62.	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
63.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
64.	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1

	Прохождение дистанции до 2,5 км.	
<b><i>Подвижные игры – 14 часов.</i></b>		
<b>65.</b>	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	<b>1</b>
<b>66.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	<b>1</b>
<b>67.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	<b>1</b>
<b>68.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	<b>1</b>
<b>69.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	<b>1</b>
<b>70.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>1</b>
<b>71.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	<b>1</b>
<b>72.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>1</b>
<b>73.</b>	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	<b>1</b>
<b>74.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	<b>1</b>
<b>75.</b>	Строевые упражнения. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	<b>1</b>
<b>76.</b>	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	<b>1</b>
<b>77.</b>	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	<b>1</b>
<b>78.</b>	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	<b>1</b>

***IV – четверть. Лёгкая атлетика (24 часа).***

<b>79.</b>	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	<b>1</b>
<b>80.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	<b>1</b>
<b>81.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	<b>1</b>
<b>82.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>1</b>
<b>83.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	<b>1</b>
<b>84.</b>	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	<b>1</b>
<b>85.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	<b>1</b>
<b>86.</b>	Строевые упражнения. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	<b>1</b>
<b>87.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	<b>1</b>
<b>88.</b>	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>1</b>
<b>89.</b>	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	<b>1</b>
<b>90.</b>	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>91.</b>	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	<b>1</b>
<b>92.</b>	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	<b>1</b>
<b>93.</b>	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	<b>1</b>
<b>94.</b>	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок	<b>1</b>

	мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	
<b>95.</b>	Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	<b>1</b>
<b>96.</b>	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	<b>1</b>
<b>97.</b>	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	<b>1</b>
<b>98.</b>	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	<b>1</b>
<b>99.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	<b>1</b>
<b>100.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	<b>1</b>
<b>101.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	<b>1</b>
<b>102.</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Подведение итогов года.	<b>1</b>