

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа с. Селиярово»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
К АООП НОО  
Приказ № 329  
от «31» августа 2022 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре для детей с ОВЗ  
(с задержкой психического развития вариант 7.2)**

**2-4 классы**

Разработчик:  
Шехирева Нина Николаевна,  
учитель физической культуры

с.Селиярово  
2022-2023 учебный год

Программа по физической культуре предназначена для детей, переведенных решением психолого-медико-педагогической комиссии на обучение по адаптированной общеобразовательной программе. Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми, испытывающими трудности в обучении, причиной которых являются различного характера задержки психического (психологического) развития.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

### **2 класс**

**Личностные результаты** для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

**Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни** проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

- умения транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

- Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в: возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

- возможности контролировать импульсивные желания;

- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

### **Метапредметные результаты**

- освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:**

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:**

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:**

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

### **Предметные результаты.**

- понимать значение укрепления здоровья;
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
- выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе.

### **Требование к уровню подготовки учащихся Результаты на конец 2 класса для ребенка с ОВЗ:**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
  - внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ**

### ***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку не менее 1 минуты;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- играть и подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определить влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- понимать цель выполняемых действий, различать способ и результат действия;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- характеризовать основные физические качества;

- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

#### **Коммуникативные**

##### ***Учащиеся научатся:***

- формулировать собственное мнение и позицию;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

##### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- использовать речь для регуляции своего действия;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- контролировать действия партнёра;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### **3 класс**

#### **Личностные результаты**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

##### **Познавательные**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;

- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

- рассказывать физической культуре и ее содержанию у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Предметные** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **В результате изучения физической культуры третьеклассники научатся:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

### **Третьеклассники получают возможность научиться:**

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **4 класс**

### **Личностные**

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.

*Обучающиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### **Предметные**

*Обучающиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **Метапредметные**

### **Регулятивные**

*Обучающиеся научатся:*

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

*Обучающиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## 2. Структура и содержание рабочей программы

### 2 класс

#### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

#### ***Физическое совершенствование.***

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Гимнастика.**

*Организуемые команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (обручи, скакалки, малые и большие мячи).*

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

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

##### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; лежание; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

### ***Подвижные игры и элементы спортивных игр***

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

## **На материале лёгкой атлетики**

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

## **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

## **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* со средними мячами, с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными

ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

#### *Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом до 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 10 метров (набивных мячей до 1 кг, гимнастических палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке; расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

## **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организирующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

## **Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.*

*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.*

*Подвижные и спортивные игры.*

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

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

## **На материале спортивных игр:**

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

*Настольный теннис:* жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у

гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики.*

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз

тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

*Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов*

## 4 класс

### **Основные знания о физкультурной деятельности**

История развития физической культуры в России. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Ведение дневника по физической культуре. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке и в спортивном зале). Соблюдение правил в игре. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Способы физкультурной деятельности**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: “мост” из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, кувырок вперед. ОРУ с гимнастической палкой, с обручами, в движении, с мячом, малыми мячами, со скакалкой, упражнения на гимнастической скамейке, без предметов.

*Строевые упражнения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», построение в две шеренги, перестроение,

*Прикладно-гимнастические упражнения:* опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед; вис на согнутых руках, подтягивания в висе; лазание по канату; перелезание через препятствие; опорный прыжок на горку матов.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика.**

Прыжки: в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много-скоки. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба через несколько препятствий. Бег с изменением направления, ритма и темпа, на выносливость. Бег на результат (30 м, 60 м). Челночный бег. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах разными и разученными способами.

Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Прохождение дистанции.

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).** Бег 60 м(сек) с высокого старта. Бег 1,0 км (мин,сек). Метание мяча в цель (кол-во попаданий). Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Челночный бег 3x10м.(сек).

### **Подвижные игры, элементы спортивных игр**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности. Подвижные игры. Игровые задания с мячом, с бегом и прыжками с метанием мяча, игры по выбору учащихся. Подвижные игры на улице. Веселые старты. Эстафеты.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале легкой атлетики:* “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

*На материале лыжной подготовки:* Подвижные игры на лыжах. Эстафеты на лыжах. Соревнования по лыжным гонкам. Игры “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”. На материале плавания: «Торпеды», “Водолазы”, “Гонка лодок”, “Гонки мячей”, “Паровая машина”.

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** ТБ. На занятиях футболом. Владение мячом. Остановка мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и удары. Передача мяча на расстояние. Мини футбол эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «пионербол».

**Бадминтон:** Владение хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстояние.

Подвижные игры и соревнования на свежем воздухе. Эстафеты.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по

прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Взятие крепости», «Бросок ногой».

*Волейбол:* элементы игры в пионербол.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на  
основание каждой темы**

На изучение физической культуры во 2 классе отводиться 102 часов (3 часа в неделю,  
34 учебные недели)

№ п/п	Название темы	Кол- во часов	Дата	Коррекционная деятельность
<b>Раздел I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>		
1	Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1		Развитие зрительного, слухового восприятия
2	Как зародились Олимпийские игры. Упражнения с мячом	1		Развитие зрительного, слухового восприятия
3	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Считалки. Условия и правила игр.	1		Развитие внимания, обогащение словарного запаса
<b>Раздел II</b>	<b>«Физическое совершенствование» Спортивно - оздоровительная деятельность</b>	<b>99</b>		
<b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 7 ч</b>				
4	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м,см).	1		Развитие выносливости. Стремление преодолеть себя
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие скоростно-силовых качеств
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие выносливости, силы рук
7	Бег с переходом на ходьбу (без учета времени)	1		Развитие скоростных качеств
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во) (мальчики); Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во) (девочки).	1		Развитие выносливости, силы рук
9	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Развитие координационных способностей
10	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	1		Развитие глазомера и координации, ориентированию в пространстве

<b>Подвижные игры - 2ч</b>				
11	Инструктаж по ТБ при проведении игр. Соблюдение основных правил в игре. Подвижные игры	1		Развитие внимания, координации
12	Подвижные игры. Игровые задания с мячом	1		Развитие внимания, координации
<b>Легкая атлетика – 6ч</b>				
13	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие	1		Развитие стремления к физическому совершенству
14	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам и с преодолением препятствий	1		Развитие координационных способностей
15	Бег. Равномерный бег с последующим ускорением	1		Развитие координационных способностей
16	Прыжки. Прыжки по разметкам, через препятствия	1		Развитие координационных способностей
17	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м	1		Развитие стремления к физическому совершенству
18	Подвижные игры с прыжком, разновидностью ходьбы и бега, метание на дальность.	1		Развитие координационных способностей
<b>Подвижные игры на основе легкой атлетики–4ч</b>				
19	Подвижные игры. Различные игровые задания	1		Проявлять выносливость, силу
20	Подвижные игры с водящим и без водящего	1		Проявлять выносливость, силу
21	Подвижные игры командные и не командные	1		Развитие координации движений
22	Эстафеты	1		Развитие быстроты реакции, внимания и координации движений
<b>Спортивные игры – футбол – 3 ч</b>				
23	Инструктаж по ТБ во время игры в футбол. Стойка игрока	1		Развитие координации, произвольного внимания
24	Удары по мячу с места	1		Развитие глазомера и координации, выносливости
25	Удары по катящемуся мячу	1		Развитие координации, скоростно-силовых качеств, выносливости

**Лыжная подготовка – 6 ч**

26	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря	1		Развитие выносливости. Стремление преодолеть себя
27	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1		Развитие скоростно-силовых качеств
28	Скользкий шаг. Попеременный одношажный ход	1		Развитие выносливости, силы рук
29	Спуск с гор в основной стойке	1		Развитие выносливости. Стремление преодолеть себя
30	Торможение плугом. Подъем лесенкой	1		Развитие скоростно-силовых качеств
31	Катание с гор на санках	1		Развитие выносливости, силы рук
32	Скользкий шаг	1		Развитие выносливости

**Гимнастика с основами акробатики-6 ч**

**(акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)**

33	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировки	1		Развитие стремления к физическому совершенству
34	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1		Развитие координационных способностей
35	Строевые упражнения. Кувырок в перед, назад	1		Развитие координационных способностей
36	«Мост» из положения лежа на спине	1		Развитие координационных способностей
37	Лазание по канату в два, три приема	1		Развитие стремления к физическому совершенству
38	Подвижные игры на основе гимнастики	1		Развитие координационных способностей

**Подвижные игры с элементами спорта на свежем воздухе -4 ч**

39	Инструктаж по ТБ на улице. Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие скоростно-силовых качеств
40	Подвижные игры на свежем воздухе	1		Проявлять выносливость, силу
41	Подвижные игры на лыжах	1		Проявлять выносливость, силу
42	Подвижные игры на улице	1		Развитие координации движений
	<b>Общеразвивающие упражнения – 4ч</b>			
43	Т.Б. общеразвивающие упражнения	1		Развития силы,

	для формирования правильной осанки			выносливости, точности движений
44	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	1		Развития координационных способностей
45	Общеразвивающие упражнения для развития силовых способностей	1		Развития координационных способностей
46	Общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей	1		Развития силы, выносливости, точности движений
<b>Лыжная подготовка – 8 ч</b>				
47	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Основная стойка лыжника.	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
48	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Основная стойка лыжника. Техника выполнения попеременно двухшажный ход	1		Развитие глазомера и координации
49	Поворот переступанием в движении	1		Развитие произвольности психических процессов
50	Подъёмы и спуски под уклон. Игры на лыжах	1		Развитие глазомера и координации
51	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1		Развитие силы, выносливости, закалка
52	Передвижение на лыжах до 1км	1		Развитие силы, выносливости, закалка
53	Игры на лыжах	1		Развитие силы, выносливости, закалка
54	Игры на улице по выбору самих учащихся	1		Развитие силы, выносливости, закалка
<b>Подвижные игры – 4 ч</b>				
55	Инструктаж по ТБ. Игры и эстафеты	1		Развитие стремления к физическому совершенству
56	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1		Развитие выносливости, гибкости
57	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1		Развитие стремления к физическому совершенству
58	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1		Развитие стремления к физическому совершенству
<b>Гимнастика с основами акробатики- 8 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)</b>				

59	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1		Развитие гибкости, выносливости
60	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне	1		Развитие гибкости, координации
61	Строевые упражнения. Группировки. Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		Развитие гибкости, выносливости
62	Строевые упражнения. Кувырок в перед из и.п.	1		Развитие ловкости
63	«Мост из положения лежа на спине»	1		Развитие гибкости
64	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1		равновесия, внимания, произвольного выполнения упражнения
65	Строевые упражнения. Лазание на канат	1		Развитие координации, скоростно-силовых способностей
66	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1		Развитие координации, скоростно-силовых способностей
<b>Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» - волейбол- 7ч</b>				
67	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1		Развитие стремления к физическому совершенству
68	Работа в парах -передача мяча на расстоянии	1		Развитие выносливости, гибкости
69	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1		Развитие стремления к физическому совершенству
70	Работа в парах Подача мяча	1		Развитие стремления к физическому совершенству
71	Работа через сетку в парах	1		Развитие стремления к физическому совершенству
72	Подвижные игры на материале волейбола	1		Развитие выносливости, гибкости
73	Игра «Перестрелка»	1		Развитие стремления к физическому совершенству
<b>Общеразвивающие упражнения – 5ч</b>				
74	Что такое физические качества. Упражнения для развития силы.	1		Совершенствование осанки и координации движений
75	Упражнения для развития быстроты	1		Совершенствование

				осанки и координации движений
76	Упражнения для развития выносливости	1		Развитие координационных способностей
77	Упражнения для развития гибкости	1		Развитие выносливости, ориентирование в пространстве
78	Упражнения для развития равновесия.	1		Развитие гибкости, произвольности движений

**Легкая атлетика – 7 ч**

79	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега	1		Развития быстроты, внимания
80	Разновидности ходьбы и бега через препятствия	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжка
82	Бег с низкого старта с опорой на руки	1		Развитие выносливости, совершенствование техники бега
83	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	1		Развития координационных способностей
84	Метание малого мяча на дальность (имитация руками).	1		Развития внимания
85	Легкоатлетические эстафеты	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).  
Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть.  
Виды испытаний (обязательные) – 8 ч**

86	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м,см).	1		Развитие
87	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие гибкости, координации движений
88	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие силы рук, выносливости
89	Бег с переходом на ходьбу (без учета времени)	1		Развитие выносливости
90	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во)	1		Развитие силы рук, выносливости

	(мальчики); Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во) (девочки).			
91	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Развитие силы ног, выносливости
92	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	1		Развитие глазомера и координации
93	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря	1		Развитие быстроты
<b>Спортивные игры – баскетбол- 5 ч</b>				
94	Инструктаж по ТБ.	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости
95	Ведение мяча на месте.	1		Развитие ориентирования в пространстве
96	Ловля и передача мяча в движении	1		Развитие ориентирования в пространстве
97	Броски мяча в цель	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости
98	Игровые задания с мячом	1		Развитие ориентирования в пространстве
<b>Подвижные игры- 4 ч</b>				
99	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1		Развития быстроты, ориентирования в пространстве
100	Подвижные игры	1		Развитие силы, выносливости, закалка
101	Эстафеты	1		Развитие силы, выносливости, закалка
102	Веселые старты. Значение закаливания для укрепления здоровья	1		Развитие силы, выносливости, закалка
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на  
основание каждой темы**

На изучение физической культуры во 3 классе отводиться 102 часов (3 часа в неделю,  
34 учебные недели)

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Коррекционная деятельность</b>
<b>Раздел I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>		
1	Из истории физической культуры. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1		Развитие зрительного, слухового восприятия
2	Виды физических упражнений. Что такое комплексы физических упражнений	1		Развитие зрительного, слухового восприятия
3	Как измерить физическую нагрузку. Средства закаливания организма (обливание, обтирание, душ)	1		Развитие внимания, обогащение словарного запаса
<b>Раздел II «Физическое совершенствование». Спортивно - оздоровительная деятельность - часов99</b>				
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч				
4	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Бег 30 м(сек) с высокого старта.	1		Развитие координационных способностей
5	Прыжок в длину с места (м,см).	1		Развитие выносливости. Стремление преодолевать себя
6	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие скоростно-силовых качеств
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие выносливости. Скоростно-силовых качеств
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие глазомера, меткости, ориентироваться в пространстве
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие координационных способностей
10	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Развитие выносливости. Стремление преодолевать себя
11	Бег	1		Развитие скоростно-силовых качеств
<b>Легкая атлетика – 5ч</b>				
12	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега	1		Развитие скоростно-силовых

				качеств
13	Бег на средние дистанции	1		Проявлять выносливость, силу
14	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1		Развитие скоростно-силовых качеств
15	Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в длину с места	1		Развитие скоростно-силовых качеств
16	Метание малого мяча с места и на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель	1		Проявлять выносливость, силу
<b>Подвижные игры–6 ч</b>				
17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Различные игровые задания	1		Проявлять выносливость, силу
18	Подвижные игры с водящим	1		Проявлять выносливость, силу
19	Подвижные игры без водящего	1		Развитие координации движений
20	Эстафеты	1		Развитие быстроты реакции, внимания и координации движений
21	Подвижные игры с гимнастическим инвентарем	1		Проявлять выносливость, силу
22	Подвижные игры	1		Проявлять выносливость, силу
<b>Спортивные игры – баскетбол – 3 ч</b>				
23	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение баскетбольного мяча.	1		Развитие стремления к физическому совершенству
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		Развитие стремления к физическому совершенству
25	Бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом на основе баскетбола	1		Развитие стремления к физическому совершенству
<b>Гимнастика с основами акробатики-6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)</b>				
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировки	1		Развитие стремления к физическому совершенству
27	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1		Развитие координационных способностей
28	Строевые упражнения. Кувырок в перед, назад	1		Развитие координационных способностей
29	«Мост» из положения лежа на спине	1		Развитие стремления к физическому

				совершенству
30	Лазание по канату в два, три приема	1		Развитие координационных способностей
31	Подвижные игры на основе гимнастики	1		Развитие координационных способностей
<b>Лыжная подготовка – 6 ч</b>				
32	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Правильный подбор лыжного инвентаря и одежды	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
33	Одновременный двухшажный ход	1		Развитие глазомера и координации
34	Чередование ходов или переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход	1		Развитие произвольности психических процессов
35	Спуск, подъем, торможение	1		Развитие глазомера и координации
36	Поворот перестыпанием	1		Развитие силы, выносливости, закалка
37	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие силы, выносливости, закалка
38	Эстафетные соревнования	1		Развитие стремления к физическому совершенству
<b>Гимнастика – 4 ч</b>				
39	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация.	1		Развития быстроты, внимания
40	Акробатическая комбинация.	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега
41	Висы и упоры.	1		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжка
42	Упражнения в равновесии. Игровые упражнения.	1		Развития быстроты, внимания
<b>Подвижные игры на свежем воздухе -4 ч</b>				
43	Инструктаж по ТБ на улице. Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча
44	Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развития координационных способностей
45	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие выносливости, совершенствование техники метания

				мяча
46	Подвижные игры на улице	1		Развития координационных способностей
<b>Подвижные игры с элементами спорта -7ч</b>				
47	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры на основе акробатики.	1		Развитие скоростно-силовых качеств
48	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1		Проявлять выносливость, силу
49	Подвижные игры на основе мини- футбола	1		Проявлять выносливость, силу
50	Подвижные игры на основе лыжных гонок	1		Развитие координации движений
51	Подвижные игры по выбору учащихся	1		Развитие скоростно-силовых качеств
52	Подвижные игры на основе настольного тенниса	1		Проявлять выносливость, силу
53	Подвижные игры на основе бадминтона	1		Проявлять выносливость, силу
<b>Лыжная подготовка – 8 ч</b>				
54	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
55	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Техника выполнения ступающего шага.	1		Развитие глазомера и координации
56	Поворот переступанием в движении	1		Развитие произвольности психических процессов
57	Подъёмы и спуски. Игры на лыжах	1		Развитие глазомера и координации
58	Скользкий шаг. Прохождение дистанции 300-500м	1		Развитие силы, выносливости, закалка
59	Низкая стойка в момент спуска с горки. Игры на лыжах	1		Развитие силы, выносливости, закалка
60	Бег на дистанцию до 1000м	1		Развитие внимания, слышать и слушать учителя
61	Лыжные эстафеты	1		Развитие глазомера и координации
<b>Подвижные игры с элементами спорта волейбол – 7ч</b>				
62	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1		Развитие стремления к физическому совершенству
63	Работа в парах -передача мяча на расстоянии	1		Развитие выносливости, гибкости

64	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1		Развитие стремления к физическому совершенству
65	Работа в парах Подача мяча	1		Развитие стремления к физическому совершенству
66	Работа через сетку в парах	1		Развитие стремления к физическому совершенству
67	Подвижные игры на материале волейбола	1		Развитие выносливости, гибкости
68	Игра «Пионербол»	1		Развитие стремления к физическому совершенству

### Гимнастика с основами акробатики- 6 ч

(акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)

69	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1		Совершенствование осанки и координации движений
70	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		Совершенствование осанки и координации движений
71	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		Развитие координационных способностей
72	Строевые упражнения. Перелезание через коня	1		Развитие выносливости, ориентирование в пространстве
73	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук	1		Развитие гибкости, произвольности движений
74	Подвижные игры на основе акробатики	1		Совершенствование осанки и координации движений

### Подвижные игры - 5 ч

75	Игры и эстафеты.	1		Развитие выносливости, гибкости
76	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1		Развитие стремления к физическому совершенству
77	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1		Развитие стремления к физическому совершенству

78	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1		Развитие стремления к физическому совершенству
79	Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарем	1		Развитие выносливости, гибкости
<b>Легкая атлетика – 7 ч</b>				
80	Разновидности ходьбы и бега	1		Развития быстроты, внимания
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега
82	Бег с низкого старта с опорой на руки	1		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжка
83	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	1		Развитие выносливости, совершенствование техники бега
84	Метание малого мяча на дальность (имитация руками).	1		Развития координационных способностей
85	Бег на выносливость	1		Развития внимания
86	Легкоатлетические эстафеты	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега
<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть.  Виды испытаний (обязательные) – 8 ч</p>				
87	Бег 30 м(сек) с высокого старта.	1		Развитие
88	Бег без учета времени	1		Развитие гибкости, координации движений
89	Прыжок в длину с места (м,см).	1		Развитие силы рук, выносливости
90	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие выносливости
91	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие силы рук, выносливости
92	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие силы ног, выносливости
93	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие глазомера и координации
94	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Развитие быстроты
<b>Спортивные игры – футбол- 5 ч</b>				
95	История футбола. Остановки и повороты. Удары по неподвижному мячу	1		Коррекция ориентировки в пространстве,

				координации движений, ловкости
96	Удары по неподвижному мячу в цель	1		Развитие ориентирования в пространстве
97	Удары по неподвижному мячу в стену с разбега	1		Развитие ориентирования в пространстве
98	Удары по катящему мячу в стену	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, ловкости
99	Ведение мяча. Игровая практика	1		Развитие ориентирования в пространстве
<b>Подвижные игры- 3 ч</b>				
100	Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1		Развития быстроты, ориентирования в пространстве
101	Подвижные игры	1		Развитие силы, выносливости, закалка
102	Веселые старты.	1		Развитие силы, выносливости, закалка
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на основании каждой темы**

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	Коррекционная работа	Коррект ировка
<b>Раздел I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>			
1	Из истории физической культуры. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1		Фиксации морфофункционального развития организма на начало учебного года	
2	Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца	1		Формирование знаний о физической подготовки для организма	
3	Как измерить физическую нагрузку. Средства закаливания организма (обливание, обтирание, душ)	1		Развитие внимания, обогащение словарного запаса	

<b>Раздел II</b>	<b>«Физическое совершенствование» 99ч Спортивно - оздоровительная деятельность</b>				
<b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч</b>					
4	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО.	1		Развитие координационных способностей	
5	Бег на выносливость	1		Развития выносливости, совершенствование техники бега	
6	Бег 30 м.	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации в движении	
7	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие глазомера, меткости, ориентироваться в пространстве	
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие координационных способностей	
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие координационных способностей	
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие координационных способностей	
11	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Коррекция ориентировки в пространстве, координации в движении	
<b>Легкая атлетика – 5ч</b>					
12	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега	1		Формирование правильной осанки	
13	Бег на средние дистанции	1		Развитие быстроты, выносливости	
14	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1		Развитие силы, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	
15	Прыжковые упражнения	1		Развитие силы, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	
16	Метание малого мяча с места и дальность и	1		Профилактика	

	на заданное расстояние. Метание в цель.			нарушений зрения, коррекция зрения	
<b>Подвижные игры–6ч</b>					
17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Различные игровые задания	1		Формирование тактильного представления предметов	
18	Подвижные игры с водящим	1		Развитие координационных способностей	
19	Подвижные игры без водящего	1		Развитие координационных способностей	
20	Эстафеты	1		Развитие координационных способностей	
21	Подвижные игры с инвентарем	1		Развитие координационных способностей	
22	Подвижные игры	1		Развитие координационных способностей	
<b>Спортивные игры – баскетбол – 3ч</b>					
23	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча	1		Развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений.	
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		Развитие мышц рук, глазомера, меткости и слухового внимания	
25	Бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом на основе баскетбола	1		Развитие быстрой реакции на сигнал, умения ориентироваться в пространстве	
<b>Раздел III</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>				
<b>Гимнастика с основами акробатики-6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)</b>					
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		Профилактика и коррекция плоскостопия	
27	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1		Формирование навыков пространственной ориентации	
28	Строевые упражнения. Кувырок в перед, назад	1		Развитие координации движений, умение сохранять равновесие, умение слушать учителя	

29	«Мост» из положения лежа на спине	1		Формирование и укрепление мышечного корсета	
30	Лазание на канате в два, три приема	1		Развитие силы, быстроты координации при выполнении упражнений	
31	Подвижные игры на основе гимнастики	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений	

**Лыжная подготовка – 6 ч**

32	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря лыжного инвентаря и одежды. Одновременный двушажный ход	1		Развитие зрительного и слухового восприятия, произвольности движений	
33	Одновременный двушажный ход	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	
34	Чередование ходов или переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений	
35	Спуск, подъем, торможение	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	
36	Повороты переступанием	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	
37	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений, ориентирование в пространстве	

**Гимнастика – 5 ч**

38	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
39	Общеразвивающие упражнения с	1		Развитие равновесия,	

	предметами.			и точности движений, ощущение пространства	
40	Висы и упоры.	1		Развитие равновесия, и точности движений, ощущение пространства	
41	Упражнения в равновесии. Игровые упражнения.	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
42	Игры и игровые упражнения с предметами.	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
<b>Подвижные игры на свежем воздухе -4 ч</b>					
43	Инструктаж по ТБ на улице. Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
44	Подвижные игры на свежем воздухе	1		Развитие быстроты, выносливости	
45	Подвижные игры на лыжах	1		Развитие быстроты, выносливости	
46	Подвижные игры и игровые упражнения с предметами	1		Развитие быстроты, выносливости	
<b>Подвижные игры с элементами спорта -7ч</b>					
47	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры на основе акробатики.	1		Развитие быстроты, выносливости	
48	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1		Развитие быстроты, выносливости	
49	Подвижные игры на основе мини- футбола	1		Развитие быстроты, выносливости	
50	Подвижные игры на основе лыжных соревнованиях	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
51	Подвижные игры по выбору учащихся	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
52	Подвижные игры на основе настольного	1		Развитие	

	тенниса			координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
53	Подвижные игры на основе бадминтона	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
<b>Лыжная подготовка – 8 ч</b>					
54	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	1		Коррекция ориентировки в пространстве	
55	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Техника выполнения ступающего шага.	1		Коррекция ориентировки в пространстве	
56	Повороты переступанием в движении	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
57	Подъёмы и спуски. Игра на лыжах	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
58	Скользкий шаг. Прохождение дистанции без учета времени	1		Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве	
59	Низкая стойка в момент спуска с горки. Игры на лыжах	1		Развитие координационных способностей	
60	Передвижение на лыжах	1		Развитие координационных способностей	
61	Лыжные эстафеты	1		Развитие координационных способностей	
<b>Подвижные игры с элементами спорта волейбол – 7ч</b>					
62	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1		Развитие выносливости. Координации и скорости движений	
63	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1		Развитие навыков бега, внимания	
64	Работа в парах -передача мяча на расстоянии	1		Развитие глазомера, точности броска	

65	Работа в парах –подача мяча в парах	1		Развитие внимания, быстроты и ловкости во время игры	
66	Работа через сетку в парах	1		Развитие внимания, быстроты и ловкости во время игры	
67	Подвижные игры на материале волейбола	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
68	Игра «Пионербол»	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	

**Гимнастика с основами акробатики- 6 ч**

**(акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)**

69	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1		Развитие координации движений, совершенствование слухового восприятия	
70	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		Развитие равновесия, координации и произвольности движений	
71	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		Развитие равновесия, координации и произвольности движений	
72	Строевые упражнения. Акробатические комбинации	1		Развитие равновесия, координации и произвольности движений	
73	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук	1		Развитие равновесия, и точности движений, ощущение пространства	
74	Подвижные игры на основе акробатики	1		Развитие координации движений в пространстве.	

**Подвижные игры - 5 ч**

75	Инструктаж по ТБ. Игры и эстафеты.	1		Развитие координации движений в пространстве	
76	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1		Развитие координации движений в пространстве	

77	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1		Развитие координации движений в пространстве	
78	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1		Развитие координации движений в пространстве	
79	Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарем	1		Развитие координации движений в пространстве	

**Легкая атлетика – 7 ч**

80	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега	1		Развитие быстроты	
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		Развитие выносливости	
82	Бег с низкого старта с опорой на руки (использование легкоатлетических колодок)	1		Развитие координационных способностей	
83	Прыжки в высоту с разбега («ножницы»)	1		Развитие координации движения	
84	Метание малого мяча на дальность (имитация руками)	1		Развитие зрительного восприятия, точности движений	
85	Бег на выносливость	1		Развитие выносливости, быстроты	
86	Легкоатлетические эстафеты	1		Развитие силы, выносливости	

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

**Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть.**

**Виды испытаний (обязательные) – 8 ч**

87	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО.	1		Развитие быстроты	
88	Бег на выносливость	1		Развитие выносливости	
89	Прыжок в длину с места (м,см).	1		Развитие координационных способностей	
90	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		Развитие координации движения	
91	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		Развитие силы, выносливости	
92	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		Развитие выносливости, быстроты	
93	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		Развитие выносливости	
94	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		Развитие зрительного восприятия, точности	

				движений	
<b>Спортивные игры – футбол- 6 ч</b>					
95	Инструктаж по ТБ. История футбола. Остановки и повороты. Удары по неподвижному мячу	1		Развитие зрительного, слухового восприятия	
96	Итоговое тестирование	1		Развитие стремления к физическому совершенству	
97	Удары по неподвижному мячу в цель	1		Развитие координации движений в пространстве	
98	Удары по катящему мячу в стену	1		Развитие координации движений в пространстве	
99	Ведение мяча. Игровая практика.	1		Развитие выносливости	
100	Игровая практика	1		Развитие скоростно-силовых качеств	
<b>Подвижные игры- 2 ч</b>					
101	Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1		Развитие скоростно-силовых качеств	
102	Веселые старты	1		Проявлять выносливость, силу	
	<b>Итого</b>	<b>102</b>			