


Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №98»

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель МО

Учитель физической культуры

 / Калужный Н.В.

Протокол от «26» 08 2019г. № 4

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор

 / Ряполова Т.Г.

Приказ от «30» 08 2019г. № 253



Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» 3 класс,  
для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2)

**инклюзивное обучение**

срок реализации данной программы 1 год – 2019/ 2020 учебный год

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, на основе авторской программы по « Физической культуре». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.

Составитель: Лебедев Николай Аркадьевич

г.Барнаул, 2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана на основе АООП для обучающихся с НОДА (вариант 6.2.) МБОУ «СОШ №98» и в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для учащихся с ОВЗ;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования (ПрАООП) для учащихся с ОВЗ;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 с дополнениями от СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Уставом МБОУ «СОШ №98»;
- Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МБОУ СОШ №98
- календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №98» на 2019-2020 учебный год;
- Положением о рабочей программе учебных предметов МБОУ «СОШ №98» г. Барнаула;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: *Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы* / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.

Авторская программа

### УМК:

Автор программы: доктор педагогических наук В.И. Лях

Учебное издание:

В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.

В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015.

В.И. Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях.– М. : Просвещение, 2014. Адаптированная программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что обучающийся с задержкой психического развития (НОДА 6.2) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Определение варианта адаптированной программы обучающегося с НОДА 6.2 осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с НОДА 6.2 - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА 6.2, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с НОДА 6.2 предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с НОДА 6.2;

- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с НОДА 6.2, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с НОДА 6.2 в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА 6.2;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с НОДА 6.2, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

В основу разработки и реализации адаптированной программы обучающихся с НОДА 6.2 заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

*Дифференцированный подход* обучающихся с НОДА 6.2 предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов адаптированной программы обучающихся с НОДА 6.2, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты адаптированной программы обучающихся с НОДА 6.2 создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к:

- структуре адаптированной программы;
- условиям реализации адаптированной программы;
- результатам освоения адаптированной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации адаптированной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА 6.2 возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

*Деятельностный подход* основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с НОДА 6.2 младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с НОДА 6.2 реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования адаптированной программы обучающихся с НОДА 6.2 положены следующие принципы:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании адаптированной программы начального общего образования ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с задержкой психического развития;
- принцип целостности содержания образования.
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Место предмета в учебном плане:**

По учебному плану адаптированной основной общеобразовательной программы НОО для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.2.) на «Физическую культуру» отводится 3 часа в неделю.

### **Специальные приемы и методы :**

практические: опыты, упражнения и др.;

наглядные: иллюстрация, демонстрация, наблюдение и др.;

словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, художественное слово и др.;

игровые;

информативно-рецептивные: рассматривание, наблюдение, экскурсия, образец педагога;

репродуктивные: повторение, выполнение формообразующих движений рукой, телом;

исследовательские;

моделирование;

формирование сознания: рассказ, объяснение, разъяснение, этическая беседа, внушение, пример;

организация деятельности и формирование опыта поведения: упражнение, приучение, педагогическое требование, поручение, воспитывающие ситуации;

стимулирование: соревнование, поощрение, наказание (наложение дополнительных обязанностей, лишение или ограничение определенных прав, выражение морального поощрения, осуждения) и т.д.

### **Методы коррекционной работы для детей с ОВЗ.**

Использование сигнальных карточек при выполнении заданий;

«Восприятие материала с закрытыми глазами;

« Найди ошибку»»;

Использование наглядного материала для смены вида деятельности;

Активные методы рефлексии.

1) рефлексия настроения и эмоционального состояния;

2) рефлексия содержания учебного материала (её можно использовать, чтобы выяснить, как учащиеся осознали содержание пройденного материала);

3) рефлексия деятельности (ученик должен не только осознать содержание материала, но и осмыслить способы и приёмы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные).

«Море радости» и «Море грусти» – пусти свой кораблик в море по своему настроению;

Игровая форма, при припоминании прием мнемотехники, дидактические игры и занимательные упражнения

### **Коррекционная работа при НОДА (вариант 6.2.)**

#### **Коррекционно-развивающая работа при НОДА у учащихся**

Темп подачи учебного материала должен быть спокойным, ровным, медленным, с многократным повтором основных моментов

Необходимо постоянно поддерживать уверенность в своих силах.

Трудность заданий должна возрастать постепенно, пропорционально возможностям ребёнка

На каждом уроке обязательно вводить организационный момент

Активизировать работу всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического).

Необходимо развивать самоконтроль, давать возможность самостоятельно находить ошибки у себя и у товарищей.

#### **Формы коррекционной работы**

наблюдение за учениками во время учебной и внеурочной деятельности (ежедневно);

выбор индивидуального темпа обучения;

развитие эмоционально-волевой сферы;

формирование и развитие произвольной регуляции деятельности и поведения;

формирование и развитие памяти, внимания, мышления и воображения;

формирование навыков бесконфликтного общения;

формирование учебной мотивации;

дозировать предъявленную помощь и контроль, осуществляя переход от работы под контролем взрослого к самостоятельной работе;

формирование навыка письма (навыка копирования, навыка работы по заданному образцу, написание слов и предложений после прочтения аналога)

формирования навыка чтения- заучивание букв, соотнесение буквы и звука, чтение слоговых таблиц;

развитие познавательной активности;

поддержание постоянной связи с учителями-предметниками, школьным психологом, медицинским работником, администрацией школы, родителями;

составление психолого-педагогической характеристики обучающегося с ОВЗ при помощи методов наблюдения, беседы, экспериментального обследования, где отражаются особенности его личности, поведения, межличностных отношений с родителями и одноклассниками, уровень и особенности интеллектуального развития и результаты учебы, основные виды трудностей при обучении ребенка;

контроль успеваемости и поведения обучающихся в классе;

организация внеурочной деятельности, направленной на развитие познавательных интересов обучающихся, их общее развитие.

Одним из условий успешного обучения детей с НОДА 6.2 является организация индивидуальных занятий, которые направлены на преодоление специфических трудностей и недостатков, характерных для обучающихся с ОВЗ.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

*Значительные ошибки* - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

**Физические упражнения. (Теория)** 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.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия. (Теория)** 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. (Теория)** Организация и проведение подвижных 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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Броски:* большого мяча на дальность разными способами.

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

**Подвижные и спортивные игры. (Теория)** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр.

## **Планируемый результат**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

#### **знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.



**Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура» 3 класс**

**(3 часа в неделю, 35 учебных недель)**

№ урока	Наименование разделов (глав) и тем уроков	Кол-во часов
	<b>I четверть</b>	
1	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов с перешагиванием через скамейку, в различном темпы под звуковые сигналы. (Т)	1
2	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. (Т)	1
3	Спортивная одежда и обувь. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. (Т)	1
4	Что такое физическая культура. Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад (Т)	1
5	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий. Подвижная игра «Пустое место». (Т)	1
6	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий. Подвижная игра «Пустое место». (Т)	1
7	Обычный бег, челночный бег. Подвижная игра «Белые медведи». (Т)	1
8	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Подвижная игра «Космонавты». (Т)	1
9	Бег с ускорением от 20 до 30 м. Подвижная игра «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) (Т)	1
10	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Подвижная игра «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) (Т)	1
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 180 <sup>о</sup> , по разметкам. Подвижная игра «Прыжки по полосам» (Т)	1
12	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30- 50 см. Подвижная игра «Волк во рву». (Т)	1
13	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Подвижная игра «Волк во рву». (Т)	1
14	Прыжки с высоты до 60 см. Подвижная игра «Волк во рву»	1
15	Прыжки в хлопками в ладоши во время полёта, многоразовые (до 10 прыжков) . Подвижная игра «Волк во рву» (Т)	1
16	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Подвижная игра «Удочка». (Т)	1
17	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки. Подвижная игра «Удочка». (Т)	1
18	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Подвижная цель» (Т)	1
19	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Подвижная цель». (Т)	1
20	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния	1

	4—5 м. Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно». (Т)	
21	Бросок мяча 1 кг. на дальность из-за головы, стоя на месте. Подвижная игра «Снайперы». (Т)	1
22	Метание теннисного мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние. Подвижная игра «Быстро и точно». (Т)	1
23	Тестирование физических (двигательных) способностей. Отжимание, прыжки в длину и высоту с места, наклоны. (Т)	1
24	Тестирование физических (двигательных) способностей. Отжимание, прыжки в длину и высоту с места, наклоны. (Т)	1
	<b>II четверть</b>	
25	Твой организм. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. (Т)	1
26	Личная гигиена. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. (Т)	1
27	Органы чувств. 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках(Т)	1
28	Сердце и кровеносные сосуды. Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках(Т)	1
29	Мозг и нервная система. Названия снарядов и гимнастических элементов. «Мост» с помощью и самостоятельно. (Т)	1
30	Органы пищеварения. Вис задом(Т)	1
31	Пища и питательные вещества. Вис на согнутых руках согнув ноги (Т)	1
32	Упражнение на гимнастической стенке вис прогнувшись. (Т)	1
33	Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. (Т)	1
34	Вода и питьевой режим. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. (Т)	1
35	Тренировка ума и характера. Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа. (Т)	1
36	Первая помощь при травмах. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе(Т)	1
37	Лазанье по наклонной скамейке подтягиваясь руками(Т)	1
38	Лазанье по канату(Т)	1
39	Перелезание через бревно, гимнастического коня(Т)	1
40	Лазание по канату в три приёма(Т)	1
41	Перелезание через препятствия(Т)	1
42	Ходьба приставными шагами(Т)	1
43	Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Охотники и утки». (Т)	1
44	Повороты прыжком на 90° и 180°. Подвижная игра «Вызови по имени!» (Т)	1
45	Ходьба приставными шагами(Т)	1
46	Приседание и переход в упор присев(Т)	1
47	Упор стоя на колене, сед(Т)	1
48	Опускание в упор стоя на колене (правом, левом) (Т)	1
	<b>III четверть</b>	
49	Танцевальные упражнения. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. (Т)	1
50	Танцевальные упражнения. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. (Т)	1

51	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «чаще шаг!», «Реже!». На «Первый-второй рассчитайсь!» (Т)	1
52	Строевые упражнения. Построение в 2 шеренге, перестроение из двух шеренг в два круга . (Т)	1
53	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». «Вольно» , рапорт учителю(Т)	1
54	Повороты кругом на месте; расчёт по порядку(Т)	1
55	Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и по четыре в движении с поворотом(Т)	1
56	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Основные требования к одежде и обуви во время проведения занятий. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. (Т)	1
57	Температурный режим. Закаливание. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж. (Т)	1
58	Органы дыхания. Особенности дыхания во время занятий лыжами. Попеременный двухшажный ход без палок. (Т)	1
59	Попеременный двухшажный ход без палок. (Т)	1
60	Попеременный двухшажный ход с палками(Т)	1
61	Попеременный двухшажный ход с палками. (Т)	1
62	Попеременный двухшажный ход (Т)	1
63	Попеременный двухшажный ход (Т)	1
64	Попеременный двухшажный ход (Т)	1
65	Попеременный двухшажный ход (Т)	1
66	Подъем «лесенкой» (Т)	1
67	Спуски в высокой и низкой стойках. (Т)	1
68	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. (Т)	1
69	Спуски пологих склонов(Т)	1
70	Торможение плугом и упором. (Т)	1
71	Повороты переступанием в движении(Т)	1
72	Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой» (Т)	1
73	Прохождение дистанций до 2,5 км(Т)	1
74	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Подвижная игра «Быстро и точно» (Т)	1
75	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5 - 6 м. Подвижные игры «Подвижная цель», (Т)	
76	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу вперед-вверх. Подвижная игра «Быстро и точно» (Т)	1
77	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения стоя грудью в направлении метания с места. Подвижная игра «Мяч ловцу» (Т)	1
78	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения стоя грудью в направлении метания с шага на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Мяч ловцу» (Т)	1
<b>IV четверть</b>		

79	Ловля и передача на месте и в движении в треугольниках. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» (Т)	1
80	Ловля и передача на месте и в движении в квадратах, кругах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» (Т)	1
81	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «У кого меньше мячей» (Т)	1
82	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол) (Т)	1
83	Броски по воротам с 3- 4 метров и броски в цель (в ходьбе и медленном беге) (Т)	1
84	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Овладей мячом». (Т)	1
85	Бросок в цель (в ходьбе и медленном беге). Подвижная игра «Овладей мячом» (Т)	1
86	Бросок по воротам с 3- 4 м (гандбол). Подвижная игра «Быстро и точно» (Т)	1
87	Бросок в цель. Подвижная игра «снайперы» (Т)	1
88	Бросок в цель. Подвижная игра «снайперы» (Т)	1
89	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу». (Т)	1
90	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте Игра «Перестрелка». (Т)	1
91	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». (Т)	1
92	Разучить технику высокого старта. Понятие низкого старта. Бег 3х10м. «Встречная эстафета». (Т)	1
93	Равномерный бег , медленный бег до 5-8 мин ,кросс по слабопересечённой местности до 1 км. (Т)	1
94	Совершенствование бега ,развитие координационных и скоростных способностей. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м). (Т)	1
95	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Бег в заданном коридоре с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. (Т)	1
96	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Эстафеты. (Т)	1
97	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. (Т)	1
98	Эстафеты с прыжками на одной ноге(до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. (Т)	1
99	Метание малого мяча в цель (1,5 × 1,5) с 4–5 метров. (Т)	1
100	Бросок набивного мяча(1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди. (Т)	1
101	Бросок набивного мяча(1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками из-за головы вперёд-вверх. (Т)	1
102	Бросок набивного мяча(1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперёд-вверх на дальность и заданное направление. (Т)	1
103	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на дальность. Подвижная игра «Школа мяча». (Т)	1
104	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 5-6 м. Подвижная игра «Попади в цель». (Т)	1
105	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направления	1

	метания, левая(правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» (Т)	
--	--	--