


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
совета  
протокол № 4  
от «30» 06 2020 г.

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «27» 08 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
  
/Персидская А.С./  
«27» 08 2020 г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для обучающихся с расстройством аутистического спектра  
(вариант 8.2)

для 1-4 классов

срок реализации программы: 5 лет

уровень: адаптированная общеобразовательная

(с углубленным изучением предмета, профильный, общеобразовательный)

Составитель:

Ф.И.О.: Кудряшова Елена Константиновна

Должность: учитель физической культуры

МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

Квалификационная категория: первая

2020 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.2).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

### Знания о физической культуре

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

### Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для мышц ног;

упражнения на дыхание;

упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;

упражнения для формирования правильной осанки;

упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;

с флажками;

с малыми обручами;

с малыми мячами;

с большим мячом;

с набивными мячами (вес 2 кг);

упражнения на равновесие;

лазанье и перелезание;

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

переноска грузов и передача предметов;

прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение

правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

#### Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры

Игры с бегом;

Игры с прыжками;

Игры с лазанием;

Игры с метанием и ловлей мяча;

Игры с построениями и перестроениями;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений;

Игры с бросанием, ловлей, метанием.

### **Планируемые результаты и система оценивания**

Освоение адаптированной образовательной программы начального общего образования (вариант 8.2.), созданной на основе ФГОС НОО обучающихся с РАС, обеспечивает достижение обучающимися с РАС трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

*Личностные результаты* освоения АООП НОО обучающимся с РАС включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования —

введения обучающегося с РАС в культуру, овладение им социокультурным опытом.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

*Личностные результаты* освоения АООП должны отражать динамику:

- 1) понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятия и освоения своей социальной роли;
- 3) формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- 4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- 5) развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- 6) способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- 9) овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

*Метапредметные результаты* освоения АООП НОО, включающие освоенные обучающимся универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением:

- готовности слушать собеседника и вести диалог;
- готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определения общей цели и путей ее достижения;

умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

*Предметные результаты* освоения предмета «Физическая культура» включают:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### ***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 (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

*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, гимнастический «козел», «конь» 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 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 и горизонтальную цель и на дальность.

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

**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:* 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:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; 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 мяча (одной рукой снизу).

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

*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 и мешочков»; «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; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; 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, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; 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; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), 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), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); 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, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением 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; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### **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, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой 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, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие 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:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); 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 (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; 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; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*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; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком

через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; 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 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## Тематическое планирование

### 1 дополнительный класс

№ П/П	Наименование тем	Кол-во часов
1	Основы знаний. Первичный инструктаж по технике безопасности.	1
2	Физическая культура, как система занятий физическими упражнениями. Подвижная игра «У медведя во бору»	1
3	История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1

4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Подвижная игра: «Волки, лисы»	1
5	Самостоятельные занятия: выполнение упражнений.	1
6	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием: измерение длины и массы тела	1
7	Самостоятельные игры и развлечения: организация и проведение подвижных игр	1
8	Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств	1
9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Проверь себя»	1
11 12	Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Игра «Великаны и гномы».	2
13 14	Повороты на месте переступанием. ОРУ на месте	2
15	Бег с чередованием с ходьбой в колонну по одному. Игра «Догони свою пару»	1
16 17	Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Мяч соседу».	2
18 19	Общеразвивающие упражнения. Игра «Попади в обруч»	2
20 21	Разучивание перестроений из одной шеренги в две. Многократные прыжки на правой и левой ноге. Игра «По местам».	2
22, 23	Перестроения в круг, повороты направо, налево. Игра «Класс, смирно!».	2
24	Итоговый урок: «У ребят порядок строгий»	1
25	Техника безопасности на уроках во время выполнения гимнастических упражнений с элементами акробатики. Игра «Охотники и утки» (интегрированный урок)	1
26	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игра «Прыжки».	1
27 28	Прыжки через верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	2
29, 30	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Игра «Мяч водящему»	2
31, 32	Овладение умениями передач и ведению мяча. Игра «Школа мяча».	2
33	Эстафета «Выше, дальше, быстрее»	1
34 35	Подготовка к изучению кувырка: группировка, перекаты в группировке.	2
36-38	Лазание, ползание и перелезание через гимнастическую скамейку.	3
39 40	Обучение навыкам равновесия: стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке.	2
41	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
42	Обычная ходьба, ходьба на носках.	1
43	Обучение ходьбе под счёт учителя, коротким шагом. Бег в колоннах. Игра «Два Мороза»	1
44	Обучение технике бега. Обычный бег, с изменением направления движения. Игра «Пятнашки».	1
45	Обычный бег с чередованием с ходьбой. Игра «К своим	1

	флажкам»	
46 47	Бег с чередованием с ходьбой. Эстафета «Смена сторон»,	2
48	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
49	Техника безопасности на уроках во время выполнения различных способов бега. Игра «Пятнашки».	1
50	Совершенствование техники бега. Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1
51	Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1
52 53	Прыжки на одной и двух ногах на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	2
54 55	Прыжки с поворотом на 90 градусов. Игра «Зайцы в огороде».	2
56 57	Прыжки в длину с места. Игра «Лисы и куры».	2
58 59	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания.	2
60	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 метров. Игра «Метко в цель».	1
61	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1
62 63	Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди.	2
64	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
65	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры.	1
66	Эстафеты с мячами. Игра «Точный расчёт».	1
67	Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игра «К своим флажкам».	1
68	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Пятнашки»	1
69	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Два Мороза».	1
70	Повторение прыжков на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	1
71	Повторение прыжков в движении. Игра «Зайцы в огороде».	1
72 73	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Лисы и куры».	2
74	Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди. Игра «Школа мячей».	1
75	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
76	Передача набивного мяча в колоннах. Игра «Мяч в корзину».	1
77	Общеразвивающие упражнения в парах с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
78	Эстафета «Вызов номеров»	1
79	Броски малых мячей с места в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».	1
80	Броски малых мячей с места в горизонтальную цель (обруч). Игра «Точный расчёт»	1
81 82	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Кто дальше бросит».	2
83	Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1

84 85	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры со скакалкой.	2
86	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1
87	Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Игра «Мяч в корзину».	1
88	Ловля, передача мяча в парах, в шаге. Игра «У кого меньше мячей».	1
89	Броски на месте. Игра «Перестрелка»	1
90	Бег с чередованием с ходьбой по команде. Игра «Заяц без логова»	1
91	Бег с преодолением препятствий. Игра «Космонавт».	1
92	Элементы игры в футбол. Игра «Волк во рву».	1
93	Элементы игры в волейбол. Игра «К своим флажкам».	1
94	Элементы игры в баскетбол. Игра «День и ночь».	1
95	Элементы игры в пионербол. Игра «Третий лишний».	1
96	Игровые упражнения с мячом. Игра «Заяц без логова».	1
97	Игровые упражнения с мячом. Игра «У медведя во бору».	1
98	Игровые упражнения с мячом. Игра «Выбивной».	1
99	Игровое итоговое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1

### 1 класс

№ П/П	Наименование тем	Кол-во часов
1	Основы знаний. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	1
2	Физическая культура, как система занятий физическими упражнениями	1
3	История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Подвижная игра: «Волки, лисы»	1
5	Самостоятельные занятия: составление режима дня, выполнение комплексов упражнений.	1
6	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием: измерение длины и массы тела	1
7	Самостоятельные игры и развлечения: организация и проведение подвижных игр	1
8	Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств	1
9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1



	Игра «Проверь себя»	
11 12	Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Игра «Великаны и гномы».	2
13 14	Повороты на месте переступанием. Игра «Салки»	2
15	Бег с чередованием с ходьбой в колонну по одному. Игра «Догони свою пару»	1
16 17	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Мяч соседу».	2
18 19	Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра «Попади в обруч»	2
20 21	Разучивание перестроений из одной шеренги в две, три. Многократные прыжки (от 3-6 пр.) на правой и левой ноге. Игра «По местам».	2
22, 23	Перестроения в круг, повороты направо, налево. Прыжки через набивные мячи. Игра «Класс, смирно!».	2
24	Итоговый урок: «У ребят порядок строгий»	1
25	Техника безопасности на уроках во время выполнения гимнастических упражнений с элементами акробатики. Игра «Охотники и утки»	1
26	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игра «Прыжки».	1
27 28	Прыжки через верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	2
29, 30	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Игра «Мяч водящему»	2
31, 32	Овладение умениями передач и ведению мяча. Игра «Школа мяча».	2
33	Эстафета «Выше, дальше, быстрее»	1
34 35	Подготовка к изучению кувырка: группировка, перекаты в группировке.	2
36-38	Лазание, ползание и перелезание через гимнастическую скамейку разнообразными способами.	3
39 40	Обучение навыкам равновесия: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	2
41	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
42	Обычная ходьба, ходьба на носках.	1
43	Обучение ходьбе под счёт учителя, коротким шагом, в приседе. Бег в колоннах. Игра «Два Мороза»	1
44	Обучение технике бега. Обычный бег, с изменением направления движения. Игра «Пятнашки».	1
45	Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам»	1
46 47	Бег с чередованием с ходьбой. Эстафета «Смена сторон», «Вызов номеров»	2
48	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
49	Техника безопасности на уроках во время выполнения различных способов бега. Игра «Пятнашки».	1
50	Совершенствование техники бега. Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1
51	Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1
52 53	Прыжки на одной и двух ногах на месте. Игра «Прыгающие»	2

	воробышки».	
54 55	Прыжки с поворотом на 90 градусов, с продвижением в перед. Игра «Зайцы в огороде».	2
56 57	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 3-4 шагов. Игра «Лисы и куры».	2
58 59	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, на заданное расстояние в горизонтальную цель.	2
60	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 метров. Игра «Метко в цель».	1
61	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1
62 63	Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	2
64	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
65	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры.	1
66	Эстафеты с мячами. Игра «Точный расчёт».	1
67	Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игра «К своим флажкам».	1
68	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Пятнашки»	1
69	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Два Мороза».	1
70	Повторение прыжков на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	1
71	Повторение прыжков в движении. Игра «Зайцы в огороде».	1
72 73	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Лисы и куры».	2
74	Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди. Игра «Школа мячей».	1
75	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
76	Передача набивного мяча в колоннах. Игра «Мяч в корзину».	1
77	Общеразвивающие упражнения в парах с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
78	Эстафета «Вызов номеров»	1
79	Броски малых мячей с места в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».	1
80	Броски малых мячей с места в горизонтальную цель (обруч). Игра «Точный расчёт»	1
81 82	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Кто дальше бросит».	2
83	Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1
84 85	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры со скакалкой.	2
86	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1
87	Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Игра «Мяч в корзину».	1
88	Ловля, передача мяча в парах, в шаге. Игра «У кого меньше	1

	мячей».	
89	Броски на месте, ведение мяча в шаге. Игра «Перестрелка»	1
90	Бег с чередованием с ходьбой по команде. Игра «Заяц без логова»	1
91	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки) Игра «Космонавт».	1
92	Правила игры в футбол. Игра «Волк во рву».	1
93	Правила игры в волейбол. Игра «К своим флажкам».	1
94	Правила игры в баскетбол. Игра «День и ночь».	1
95	Правила игры в пионербол. Игра «Третий лишний».	1
96	Игровые упражнения с волейбольными мячами. Игра «Заяц без логова».	1
97	Игровые упражнения с большими мячами. Игра «У медведя во бору».	1
98	Игровые упражнения с малыми мячами. Игра «Выбивной».	1
99	Игровое итоговое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1

## 2 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма, техника прыжка	1
2	Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега	1
3	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд	1
4	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд	1
5	Прыжки с высоты на маты	1

6	Прыжок в длину и в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1
7	ОРУ с маленьким мячом, прыжок в длину с разбега с отталкиванием из зоны	1
8	Прыжок в длину с разбега, экспресс-тестирование	1
9	Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3*10 м, тестирование	1
10	Тестирование: подтягивание (м), гибкость (д)	1
11	Многоскоки, бег 30 м	1
12	Прыжки верх, тестирование: челночный бег 3*10 м, прыжки в длину – см	1
13	Метание, тестирование: подъём туловища, подтягивание (м), подъём туловища, гибкость (д)	1
14	Метание на дальность	1
15	Метание из-за спины через плечо на дальность	1
16	Метание в вертикальную и горизонтальную цель, эстафеты с обручами	1
17	Метание по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров	1

18	Метание в цели, хват мяча, бросок кистью перед собой	1
19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.	2
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	2
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей.	2
26-27	Комплексное развитие координационных способностей.	2
28-29	Закрепление и совершенствование	2
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	2
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	2
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	2
36-37	Реакция на летящий мяч.	2
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2

40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	2
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	2
46	Пища и питательные вещества. Игра «Волки, лисы»	1
47	Знания о физической культуре. Игра «Воробышки»	1
48-49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Снайперы»	2
50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	2
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.	2
58-59	Развитие скоростно – силовых способностей. Игра на лыжах «Обогни предмет»	2
60-61	Развитие ловкости. Катание на лыжах	2

62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	2
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
68	Подведение итогов лыжной подготовки. Эстафеты	1
69	Вода и питьевой режим. Игры с мячом	1
70	Режим дня и личная гигиена. Подвижная игра «Ловишка с хвостиком»	1
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Прыжки на скакалке	2
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений. Игра «Пожалуйста»	2
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	2
77-78	Освоение висов и упоров.	2
79	Освоение строевых упражнений.	1
80-81	Освоение навыков равновесия. Бег без учета времени	2

82	Освоение танцевальных элементов. Бег на короткие дистанции	1
83	Освоение танцевальных элементов. Развитие координационных и силовых способностей через физические упражнения	1
84-85	Развитие силы и гибкости. Перекаты, кувырок вперед со страховкой	2
86	Развитие координационных способностей. Эстафеты	1
87	Развитие силы и ловкости. Полоса препятствий	1
88	Заключительный урок по гимнастике. Комплекс гимнастических упражнений	1
89	«История спортивных игр». Комплекс упражнений на дыхание	1
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Осада города»	1
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Бег 30 м	1
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега	1
93	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие координационных способностей. Бег по заданному направлению	1



95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1
96	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка	1
97	Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями и набивными мячами	1
98	Кроссовая подготовка, бег 500м	1
99	Развитие координационных способностей в прыжках	1
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание на дальность	1
101	Кроссовая подготовка. Игры с элементами легкой атлетики	1
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1

### 3 класс

1	Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма, техника прыжка	1
2	Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега	1
3	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперед	1

4	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперед	1
5	ОРУ в движении. Прыжки с высоты на маты	1
6	ОРУ с палками. Прыжок в длину и в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1
7	ОРУ с маленьким мячом, прыжок в длину с разбега с отталкиванием из зоны	1
8	Прыжок в длину с разбега, экспресс-тестирование	1
9	Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3*10 м, тестирование	1
10	Прыжок в высоту, тестирование: подтягивание (м), гибкость (д)	1
11	Многоскоки, бег 30 м. Игра «Снайперы»	1
12	Прыжки вверх, тестирование: челночный бег 3*10 м, прыжки в длину – см	1
13	Метание, тестирование: подъем туловища, подтягивание (м), подъем туловища, гибкость (д)	1
14	Метание на дальность	1
15	Метание из-за спины через плечо на дальность	1

16	Метание в вертикальную и горизонтальную цель, эстафеты с обручами	1
17	Метание по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров	1
18	Метание в цели, хват мяча, бросок кистью перед собой	1
19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
20-21	Развитие ориентирования в пространстве. Круговая тренировка	2
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. Игры с волейбольными мячами	2
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей. Игра «Охотники»	2
26-27	Комплексное развитие координационных способностей. Игры с элементами легкой атлетике	2
28-29	Закрепление и совершенствование ранее изученных элементов	2
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	2
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	2
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	2

36-37	Реакция на летящий мяч.	2
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	2
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	2
46	Пища и питательные вещества. Игра «Первый, второй»	1
47	Ступающий и скользящий шаг	1
48-49	Ходьба на лыжах без палок.	2
50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	2
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.	2

58-59	Развитие скоростно – силовых способностей. Повороты переступанием	2
60-61	Развитие ловкости. Игре «Подбери предмет»	2
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	2
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
66-67	Совершенствование умения передвижения попеременным двушажным ходом.	2
68	Подведение итогов лыжной подготовки.	1
69	Вода и питьевой режим. Игра «Выжигало»	1
70	ОРУ с гимнастической палкой. Режим дня и личная гигиена.	1
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	2
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений.	2
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	2
77-78	Освоение висов и упоров.	2

79	Освоение строевых упражнений.	1
80-81	Освоение навыков равновесия.	2
82	Освоение танцевальных элементов.	1
83	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей.	1
84-85	Развитие силы и гибкости.	2
86	Развитие координационных способностей.	1
87	Развитие силы и ловкости.	1
88	Заключительный урок по гимнастике.	1
89	История олимпийских игр. Игра «Снайперы»	1
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1

93	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в цель	1
94	Развитие координационных способностей. Метание на дальность	1
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1
96	Развитие координационных способностей.	1
97	Развитие силовой выносливости. Упражнение с гантелями и набивными мячами	1
98	Кроссовая подготовка. Бег 700м	1
99	Развитие координационных способностей в прыжках	1
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1
101	Кроссовая подготовка. Бег без учета времени	1
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1

#### 4 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма, техника прыжка	1
2	Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега	1
3	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд	1
4	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд	1
5	Прыжки с высоты на маты	1
6	Прыжок в длину и в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1
7	ОРУ с маленьким мячом, прыжок в длину с разбега с отталкиванием из зоны	1
8	Прыжок в длину с разбега, экспресс-тестирование	1
9	Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3*10 м, тестирование	1
10	Тестирование: подтягивание (м), гибкость (д)	1
11	Многоскоки, бег 30 м	1



12	Прыжки верх, тестирование: челночный бег 3*10 м, прыжки в длину – см	1
13	Метание, тестирование: подъём туловища, подтягивание (м), подъём туловища, гибкость (д)	1
14	Метание на дальность	1
15	Метание из-за спины через плечо на дальность	1
16	Метание в вертикальную и горизонтальную цель, эстафеты с обручами	1
17	Метание по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров	1
18	Метание в цели, хват мяча, бросок кистью перед собой	1
19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.	2
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	2
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей.	2
26-27	Комплексное развитие координационных способностей.	2

28-29	Закрепление и совершенствование	2
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	2
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	2
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	2
36-37	Реакция на летящий мяч.	2
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	2
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	2
46	Пища и питательные вещества. Игра «Волки, лисы»	1
47	Знания о физической культуре. Игра «Воробышки»	1
48-49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Снайперы»	2

50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	2
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.	2
58-59	Развитие скоростно – силовых способностей. Игра на лыжах «Обогни предмет»	2
60-61	Развитие ловкости. Катание на лыжах с палками	2
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	2
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
68	Подведение итогов лыжной подготовки. Эстафеты	1
69	Игры с мячом. Круговая тренировка	1
70	Совершенствование ранее изученных элементов. Подвижная игра «Ловишка с хвостиком»	1

71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Прыжки на скакалке	2
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений. Игра «Пожалуйста»	2
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	2
77-78	Освоение висов и упоров.	2
79	Освоение строевых упражнений.	1
80-81	Освоение навыков равновесия. Бег без учета времени	2
82	Освоение танцевальных элементов. Бег на короткие дистанции	1
83	Освоение танцевальных элементов. Развитие координационных и силовых способностей через физические упражнения	1
84-85	Развитие силы и гибкости. Перекаты, кувырок вперед со страховкой	2
86	Развитие координационных способностей. Эстафеты	1
87	Развитие силы и ловкости. Полоса препятствий	1
88	Заключительный урок по гимнастике. Комплекс гимнастических упражнений	1

89	«История спортивных игр». Комплекс упражнений на дыхание	1
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Осада города»	1
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Бег 30 м	1
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега	1
93	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие координационных способностей. Бег по заданному направлению	1
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1
96	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка	1
97	Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями и набивными мячами	1
98	Кроссовая подготовка, бег 500м	1
99	Развитие координационных способностей в прыжках	1
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание на дальность	1

101	Кроссовая подготовка. Игры с элементами легкой атлетики	1
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1

### **Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура»**

Для проведения занятий по предмету необходимы:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца.

- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.