

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области**  
**Управление образования Ирбитского муниципального образования**  
**МОУ «Киргинская СОШ»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Царегородцева О.А.  
[Номер приказа] от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета Физическая культура**  
**(Адаптивная физическая культура)**

по адаптированной основной общеобразовательной программе начального  
общего образования для слабовидящих обучающихся МОУ «Киргинская  
СОШ» (вариант 4.3)

**с. Кирга 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, на основе АООП НОО МОУ «Киргинская СОШ» (вариант 4.3).

**Цель:** формирование первоначальных знаний в области физической культуры для укрепления здоровья и развития основных физических качеств.

**Основные задачи** реализации содержания:

Профилактика вторичных нарушений физического развития. Владение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие). Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Развитие потребности в занятиях физической культурой.

Занятия по физической культуре должны проводиться в строгом соответствии с группой здоровья. Наряду с общими задачами решаются **задачи по коррекции вторичных отклонений** в физическом развитии учащихся:

- формирование умений и навыков ориентировки в пространстве с помощью зрения, слуха;
- развитие мышечного чувства;
- охрана зрения.

**Общая характеристика учебного предмета "Физическая культура (Адаптивная физическая культура)"**

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

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.

## **Место курса "Физическая культура (Адаптивная физическая культура)" в учебном плане МОУ «Киргинская СОШ»**

Курс "Физическая культура (Адаптивная физическая культура)" рассчитан на 405 часов. В 1 классе на изучение отводится 99 часов (3 часа в неделю), во 2-5 классах по 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели в каждом классе).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура (Адаптивная физическая культура)"**

Освоение АООП НОО, созданной на основе Стандарта слабовидящих обучающихся, обеспечивает достижение слабовидящими с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) двух видов результатов: личностных и предметных.

**Личностные результаты** освоения АООП НОО слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию ценностных установок и отражают:

- 1) формирование любви к своей стране, городу;
- 2) принятие социальной роли ученика, развитие мотивов учебной деятельности;
- 3) владение коммуникативными умениями и знаниями основных норм межличностного взаимодействия;
- 4) развитие эстетических чувств;
- 5) развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- 6) знание правил безопасного, здорового образа жизни;
- 7) развитие интереса к трудовым действиям.

### **Предметные результаты**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметные результаты отражают:

- 1) профилактику вторичных нарушений физического развития;
- 2) сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 3) овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- 4) овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- 5) формирование потребности в занятиях физической культурой.

### **Содержание учебного предмета "Физическая культура (Адаптивная физическая культура)"**

1. Знания о физической культуре:

а) физическая культура: формирование первоначальных знаний в области физической культуры, физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека, физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания, правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию педагогического работника, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой;

б) физические упражнения: физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств, основные физические качества: сила,

быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, физические упражнения и осанка, основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий, физическая нагрузка, противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам, подвижные игры и их разнообразие.

2. Способы физкультурной деятельности:

а) самостоятельные занятия, составление режима дня, выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой;

б) выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрению) физических упражнениях, умение их выполнять;

в) самостоятельные игры и развлечения, участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

3. Физическое совершенствование:

а) физкультурно-оздоровительная деятельность: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

б) комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;

в) комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

г) комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности;

д) комплексы упражнений на развитие физических качеств;

е) комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук;

ж) комплексы дыхательных упражнений;

з) упражнения на расслабление (физическое и психическое);

и) упражнения на равновесие, на координацию.

4. Спортивно-оздоровительная деятельность:

а) гимнастика с основами акробатики;

б) организующие команды и приёмы, построение друг за другом в любом порядке за педагогическим работником, построение круга в любом порядке вокруг учителя, построение в колонну и шеренгу по одному, по росту, построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх);

в) строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построения и перестроения, повороты на месте направо и налево, повороты на 90 градусов без разделений, размыкание и смыкание приставными шагами, ходьба на месте с остановкой на два счета, передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

5. Основные положения и общеразвивающие упражнения:

а) основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища, седы;

б) основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении "сидя"; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия;

в) акробатические упражнения, упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, простейшие соединения разученных движений;

г) гимнастические упражнения прикладного характера, упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой);

д) упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища, удержание груза (150-200 г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь;

е) упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий;

ж) передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20-25 градусов и с переходом на гимнастическую стенку;

з) упражнения с мячами: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля; высокое подбрасывание мяча без ловли, броски мяча друг другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом;

и) упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры "Быстро шагай - смотри не зевай", "Стой"). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см. Статические упражнения в основной стойке;

к) ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

#### 6. Лёгкая атлетика:

а) упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полшаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице;

б) беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх;

в) прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки "через ручей" (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением

рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;

г) броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами;

д) метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

7. Лыжная подготовка: строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение, игры на лыжах.

8. Плавание: подводные упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног, проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

9. 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 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:

а) футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

б) баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину, перебрасывание мяча друг другу и через сетку;

на материале лёгкой атлетики: развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно; развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений; развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; развитие силовых способностей: 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;

на материале лыжной подготовки: 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-трёх шагов; развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций;

на материале плавания: развитие выносливости: повторное выполнение освоенных движений.

**Тематическое планирование с определением основных видов  
учебной деятельности обучающихся  
1 класс**

№ урока	Тема, раздел темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Легкая атлетика</b>			
1-2	ИТБ №3. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	2	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
3-4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	2	
5-6	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	2	
7,8	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2	
9, 10	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	2	
11,12	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2	
13,14	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2	
15,16	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	2	
17,18	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	2	
19,20	Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Попади в мяч».	2	
21,22	Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	2	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>			
23	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
24	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
25	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
26	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
27	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
28	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1	

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
<b>29-31</b>	Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	<b>3</b>	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине.
<b>32-34</b>	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	<b>3</b>	
<b>35-38</b>	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	<b>4</b>	
<b>39-42</b>	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	<b>4</b>	
<b>43-46</b>	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	<b>4</b>	
<b>47-49</b>	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	<b>3</b>	
<b>50-52</b>	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	<b>3</b>	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>			
<b>53</b>	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	<b>1</b>	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
<b>54</b>	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	<b>1</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>55</b>	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж	<b>1</b>	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Владение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
<b>56</b>	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй».	<b>1</b>	
<b>57-58</b>	Ступающий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	<b>2</b>	
<b>59-60</b>	Ступающий шаг с палками «Играй, играй - мяч не теряй».	<b>2</b>	
<b>61-62</b>	Скользящий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	<b>2</b>	
<b>63</b>	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	<b>1</b>	
<b>64-65</b>	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	<b>2</b>	
<b>66-67</b>	Подъёмы и спуски под склон. Игра	<b>2</b>	



	«Школа мяча».		
<b>68</b>	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	<b>1</b>	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
<b>69</b>	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	<b>1</b>	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
<b>70</b>	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	<b>1</b>	
<b>71</b>	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	<b>1</b>	
<b>72</b>	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	<b>1</b>	
<b>73-74</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	<b>2</b>	
<b>75</b>	Подвижная игра «Пятнашки».	<b>1</b>	
<b>76</b>	Подвижная игра «Лисы и куры»	<b>1</b>	
<b>77</b>	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	<b>1</b>	
<b>78-79</b>	Подвижная игра «К своим флажкам»	<b>2</b>	
<b>80-81</b>	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	<b>2</b>	
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>82-84</b>	Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	<b>3</b>	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
<b>85-86</b>	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	<b>2</b>	
<b>87-88</b>	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	<b>2</b>	
<b>89-90</b>	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	<b>2</b>	
<b>91-94</b>	Прыжок в длину с места .игра «Точный расчёт»	<b>4</b>	
<b>95-96</b>	Эстафеты..	<b>2</b>	
<b>97</b>	Физические упражнения, и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	<b>1</b>	
<b>98</b>	Физические упражнения, и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	<b>1</b>	
<b>99</b>	Плавание (теория)	<b>1</b>	
<b>Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности</b>			

обучающихся 2 класс			
Легкая атлетика			
1	ИТБ №3 Урок-игра. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Игра «Невод»	1	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
2	Урок-эстафета. Бег из разных исходных положений. Бег 30, 60 м.. Игра «Кто быстрее».	1	
3	Урок-игра. Высокий старт с последующим ускорением Игра «Салки на болоте» (прыжки в длину с места)	1	
4	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов». Игра «Космонавты»	1	
5	Подтягивание Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	
6	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места Игра «Скакалочка»	1	
7	Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена . Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
8	ОРУ.Бег 30 м..	1	
9	Броски большого мяча на дальность разными способами. Игра «Совушка»	1	
10	Метание мяча на дальность Игра «Пятнашки»	1	
11	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра « Пустое место»	1	
12	Контрольный урок.Бег на выносливость (1 км.). (Игра « Третий лишний»	1	
13	Урок-эстафета. ОРУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку. Игра «Кто дальше бросит» (бросок набивного мяча)	1	
14	Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх.	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
15	Инструктаж Т.Б. Урок – игра. Прыжки через скакалку .Игры «К своим флажкам», «Белые медведи»	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
16	Игра « Чай, чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	1	
17	Игра «Не оступись», « Не потеряй	1	

	мяч» Прыжки через скакалку		
18	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее». Правила организации и проведения игр.	1	
19	Игра «Пятнашки» .Комбинированные эстафеты	1	
20	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке	1	
21	Урок-эстафета. Игры «Стенка», «Пустое место», « Точно в цель».	1	
22	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	1	
23	Урок-игра. Игра « Не урони мешочек», «С кочки на кочку»	1	
24	Урок-игра. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	
25	Урок-игра. Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1	
26	Урок-эстафета. Игра «Не урони мешочек».	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
27	Урок-игра .Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колонну. ОРУ Игра «Становись - разойдись»	1	
28	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперёд. Игра «Смена мест»	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.
29	. Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Самый сильный»	1	
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»	1	
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация .Группировка. .Игра "Рыбак и рыбки".	1	
32	Зачётный урок. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Рыбак и рыбки»	1	
33	.Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Акула»	1	
34	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Канатоходец»	1	
35	Закрепление. Вис на согнутых руках Преодоление полосы препятствий. Игра «Иголочка и ниточка.	1	

36	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. Игра «Акула»	1	
37	.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Игра «Змейка»	1	
38	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола.	1	
39	.Передвижение по диагонали, противоходом. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке	1	
40	ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке. Игра «Круговая тренировка.»	1	
41	Передвижения по гимнастической скамейке. Игра « Совушка»	1	
42	Упражнения на равновесие, гибкость. Поднимание туловища из положения лёжа . Измерение длины и массы тела. Игра « Совушка»	1	
43	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	
44	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1	
45	Инструктаж по технике безопасности. на уроках лыжной подготовки. Правила олимпийских игр	1	
46	Скользящий шаг без палок. Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота».	1	
<b>Лыжные гонки</b>			
47 48	Инструктаж Т. Б. Равномерное передвижение до 1 км. Игра «На буксире»	2	
49	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	1	
50	Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте.	1	
51	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции	1	
52	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции. Игра «Воротики»	1	
53	Спуски в основной, низкой стойках Прохождение дистанции . Игра «Воротики»	1	
54	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	1	
55	Подъёмы скользящим шагом Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	1	

56	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м Игра « Эстафета»	1		
57	Подъём ёлочкой, полуёлочкой Прохождение дистанции 300 м. Игра « Эстафета».	1		
58	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	1		
59	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1		
60	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Самый выносливый»	1		
61	Передвижение на лыжах до 1,5 км. без учёта времени	1		
62	. Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «Проедь и не задень»	1		
63	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «Проедь и не задень»	1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
64	Инструктаж Т. Б. Значение подвижных игр для укрепления здоровья. Игра «Мяч соседу»	1		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
65	Зарождение олимпийских игр в древности. Их значение в укреплении мира. Современные Олимпийские игры.	1		
66	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья. Игра « Горячий котёл»	1		
67	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . Игра «Мяч водящему».	1		
68	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
69	. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку Игра «Эстафеты с мячом»	1		
70	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1		
71	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой Игра «Эстафеты с мячом»	1		
72	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»	1		
73	Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола Игра « Стенка»	1		
74	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным	1		

	правилам.		
<b>75</b>	Урок-эстафета. ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	<b>1</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>		
<b>76-77</b>	Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м	<b>2</b>	<p>Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне.</p> <p>Повороты направо, налево.</p> <p>Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе.</p> <p>Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе.</p> <p>Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.</p>
<b>78-80</b>	Челночный бег 3x10 м (прыжки в длину с места )	<b>2</b>	
<b>81-82</b>	Контрольный урок. Челночный бег 3x10м.	<b>2</b>	
<b>83-84</b>	Прыжок в длину с места Бег с эстафетной палочкой.	<b>2</b>	
<b>85</b>	Подтягивание Бег 30, 60 метров. Игра «Метко в цель»	<b>1</b>	
<b>86</b>	ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	<b>1</b>	
<b>87</b>	ОРУ. Круговая эстафета	<b>1</b>	
<b>88</b>	Контрольный урок ОРУ. Бег 30 метров Метание теннисного мяча на дальность.	<b>1</b>	
<b>89</b>	Урок групповой деятельности. Метание мяча на дальность. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>	
<b>90</b>	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность Игра «Вышибалы»	<b>1</b>	
<b>91</b>	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «У медведя во бору»	<b>1</b>	
<b>92</b>	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «У медведя во бору»	<b>1</b>	
<b>93</b>	Контрольный урок. Бег 3 мин. <b>(Контроль)</b> Игра «Лапта»	<b>1</b>	
<b>94</b>	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра «Лапта»	<b>1</b>	
<b>95-97</b>	Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	<b>1</b>	
<b>98-99</b>	Урок – игра. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.	<b>1</b>	
<b>100-101</b>	Урок – игра. Характеристика основных физических качеств.	<b>1</b>	
<b>102</b>	Плавание (теория)	<b>1</b>	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 3 класс**

**Легкая атлетика**

<b>1</b>	ИТБ №3 на уроках по лёгкой атл. игра «Пустое место	<b>1</b>	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
<b>2</b>	Равномерный медленный бег до 5мин.	<b>1</b>	
<b>3</b>	Бег 30м,1000м; челночный 3*10	<b>1</b>	
<b>4</b>	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.	<b>1</b>	
<b>5</b>	Высокий старт; Бег 20-30м	<b>1</b>	
<b>6</b>	Бег с в/с 60м. с учётом времени	<b>1</b>	
<b>7</b>	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин	<b>1</b>	
<b>8</b>	Прыжки; Многоскоки на одной ; двух ногах; Круговая эстафета до 60м	<b>1</b>	
<b>9</b>	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	<b>1</b>	
<b>10</b>	Соревнования круговая эстафета до 200м.	<b>1</b>	

**Подвижные игры с элементами спортивных игр**

<b>11</b>	Инструктаж ТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	<b>1</b>	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..
<b>12</b>	Ведение мяча на месте и в движении	<b>1</b>	
<b>13</b>	Ведение мяча с изменением направления движения	<b>1</b>	
<b>14</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движении	<b>1</b>	
<b>15</b>	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи	<b>1</b>	
<b>16</b>	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху	<b>1</b>	
<b>17</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра.	<b>1</b>	
<b>18</b>	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа	<b>1</b>	
<b>19</b>	Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом	<b>1</b>	
<b>20</b>	Верхняя передача мяча над собой	<b>1</b>	

21	Нижняя передача мяча над собой	1	
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	
23	Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах	1	
24	Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
25	Инструктаж ТБ во время занятий гимнастикой	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.
26	Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаше, Реже шаг, расчёт в строю	1	
27	Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
29	Акробатика: Гимнастические стойки на лопатках, мост гимнастический	1	
33-31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	2	
32	Акробатическая комбинация	1	
33	Акробатическая комбинация	1	
34	Акробатическая комбинация	1	
36	Лазанье по канату в 2-3 приёма	1	
37	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1	
38	Упражнения в равновесии на гимн. бревне Прыжки на скакалке	1	
39-40	Упражнения в равновесии. Скакалка	2	
41	Комбинация на гимнастическом бревне		
42	Ходьба приставными шагами, повороты на носках.	1	
43	Упражнения на брусьях.	1	
44	Упражнения на брусьях	1	
45	Скакалка	1	
46	Сгибание разгибание рук в висе лёжа Прыжки на скакалке	1	
47	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из вися	1	
48-49	Преодоление гимнастической полосы препятствий	2	
<b>Лыжная подготовка</b>			
50	Инструктаж Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе
51	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	
52	Попеременный 2шажный ход без палок	1	



53	Попеременный 2шажный ход с палками	1	на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	
54	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
55	Повороты переступанием в движении	1		
56	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
57	Поворот переступанием в движении	1		
58	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1		
59	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1		
60	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
61	Эстафеты на лыжах 30-60м	1		
62	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
63	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	1		
64	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1		
66	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1		
67	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	1		
68	Эстафеты на лыжах до 60м	1		
69	Попеременный 2шажный ход с палками	1		
70	Гонка на лыжах 500м	1		
71	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	1		
72	Попеременный двухшажный ход с палками	1		
73	Эстафеты на лыжах 30-60м	1		
74	Гонка на лыжах 2 км	1		
75	Игры, эстафеты на лыжах	1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
76	Инструктаж Т. Б. на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..
77	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1		
78	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1		
79	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1		
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
81	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1		
82	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1		
83	Нижняя передача мяча над собой	1		
84	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1		

85	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	
86	Нижняя прямая подача	1	
87	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
88	Инструктаж Т. Б. на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место. Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
89	Прыжки; Многоскоки на одной; двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	
90	Высокий старт; Бег 20-30м.. Бег св/с 60м.	1	
91	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км	1	
92	Метание теннисного мяча с/м	1	
93	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	
94	Соревнования круговая эстафета до 200м	1	
95	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	
96	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1	
97	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10м. Мониторинг	1	
98	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	
99	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики	1	
100	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики	1	
101	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики	1	
102	Плавание (теория)	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
<b>Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 4 класс</b>			
<b>Легкая атлетика</b>			
1-3	ИТБ №3 Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м	3	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед,
4	Совершенствование строевых упражнений. Техника челночного бега	1	

5	Контроль двигательных качеств: бег 30м	1	назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
6	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	
7	Тестирование метания теннисного на дальность	1	
8-10	Равномерный бег 5 минут. Техника паса в футболе	3	
11	Объяснение понятия физическая культура. Спортивная игра «Футбол»	1	
12-13	Совершенствование прыжка в длину с разбега	2	
14	Прыжок в длину с разбега на результат	1	
15	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
16	Футбол	1	
17	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
18	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
20	Тестирование прыжка в длину с места	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
21	Т. Б. Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
22	Тестирование вися на время	1	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
23	Т. Б. Броски и ловля мяча в парах	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием,
24	Броски мяча в парах	1	
25	Броски и ловля мяча в парах	1	
26	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	

27	Броски и ловля мяча	1	ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
28	Упражнения с мячом	1	
29	Ведение мяча	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
30	Т. Б. Кувырок Вперед	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
32	Зарядка	1	
33	Кувырок назад	1	
34	Круговая тренировка	1	
35	Стойка на голове и руках	1	
36	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	
37	Гимнастические упражнения	1	
38	Висы	1	
39	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	
40	Круговая тренировка	1	
41	Прыжки в скакалку	1	
42	Прыжки в скакалку в тройках	1	
43	Лазанье по канату в два приема	1	
44	Круговая тренировка	1	
45	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
46	Упражнения на гимнастических кольцах	1	
47	Махи на гимнастических кольцах	1	
48	Круговая тренировка	1	
49	Вращение обруча	1	
50	Круговая тренировка.	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			
51	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
54	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
55	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
56	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
57	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
58	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	
59	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	

60	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
61	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
68	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
69	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
71	Т. Б. Полоса препятствий	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
72	Усложненная полоса препятствий	1	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
75	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
76	Полоса препятствий	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
77	Т. Б. Знакомство с опорным прыжком	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.
78	Опорный прыжок	1	
79	Контрольный урок по опорному прыжку	1	

			Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
<b>80</b>	Т. Б. Броски мяча через волейбольную сетку	<b>1</b> <b>1</b>	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
<b>81</b>	Броски мяча через волейбольную сетку	<b>1</b>	
<b>82</b>	Подвижная игра «Пионербол»	<b>1</b>	
<b>83</b>	Упражнения с мячом	<b>1</b>	
<b>84</b>	Волейбольные упражнения	<b>1</b>	
<b>85</b>	Контрольный урок по волейболу	<b>1</b>	
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>86-87</b>	Инструктаж Т. Б. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	<b>2</b>	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
<b>88-89</b>	Броски набивного мяча правой и левой рукой	<b>2</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
<b>90</b>	Т. Б. Тестирование вися на время	<b>1</b>	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов.
<b>91</b>	Тестирование наклона из положения стоя	<b>1</b>	
<b>92</b>	Тестирование прыжка в длину с места	<b>1</b>	
<b>93</b>	Тестирование подтягиваний и отжима-	<b>1</b>	
<b>94</b>	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	<b>1</b>	

			Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
<b>95</b>	Т. Б. Баскетбольные упражнения	<b>1</b>	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
<b>96</b>	Передача мяча правой — левой рукой от плеча.	<b>1</b>	
<b>97</b>	Спортивная игра «Баскетбол	<b>1</b>	
<b>98</b>	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра баскетбол	<b>1</b>	
<b>99</b>	Учебная игра баскетбол.	<b>1</b>	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
<b>100</b>	Т. Б. Футбольные упражнения	<b>1</b>	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча. Игры зимой.
<b>101</b>	Спортивная игра «Футбол»	<b>1</b>	
<b>102</b>	Плавание (теория)	<b>1</b>	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5 класс**

<b>Легкая атлетика</b>			
<b>1-3</b>	ИТБ №3 Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м	<b>3</b>	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 –
<b>4</b>	Совершенствование строевых упражнений. Техника челночного бега	<b>1</b>	
<b>5</b>	Контроль двигательных качеств: бег 30м	<b>1</b>	
<b>6</b>	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	<b>1</b>	
<b>7</b>	Тестирование метания теннисного на дальность	<b>1</b>	
<b>8-10</b>	Равномерный бег 5 минут. Техника паса в футболе	<b>3</b>	
<b>11</b>	Объяснение понятия физическая культура. Спортивная игра «Футбол»	<b>1</b>	

12-13	Совершенствование прыжка в длину с разбега	2	20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
14	Прыжок в длину с разбега на результат	1	
15	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
16	Футбол	1	
17	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
18	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
20	Тестирование прыжка в длину с места	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
21	Т. Б. Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
22	Тестирование виса на время	1	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
23	Т. Б. Броски и ловля мяча в парах	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
24	Броски мяча в парах	1	
25	Броски и ловля мяча в парах	1	
26	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	
27	Броски и ловля мяча	1	
28	Упражнения с мячом	1	
29	Ведение мяча	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
30	Т. Б. Кувырок Вперед	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка,
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
32	Зарядка	1	
33	Кувырок назад	1	



34	Круговая тренировка	1	лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
35	Стойка на голове и руках	1	
36	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	
37	Гимнастические упражнения	1	
38	Висы	1	
39	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	
40	Круговая тренировка	1	
41	Прыжки в скакалку	1	
42	Прыжки в скакалку в тройках	1	
43	Лазанье по канату в два приема	1	
44	Круговая тренировка	1	
45	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
46	Упражнения на гимнастических кольцах	1	
47	Махи на гимнастических кольцах	1	
48	Круговая тренировка	1	
49	Вращение обруча	1	
50	Круговая тренировка.	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			
51	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
54	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
55	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
56	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
57	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
58	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	
59	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	
60	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
61	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	

65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
68	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
69	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
71	Т. Б. Полоса препятствий	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
72	Усложненная полоса препятствий	1	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
75	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
76	Полоса препятствий	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
77	Т. Б. Знакомство с опорным прыжком	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.
78	Опорный прыжок	1	
79	Контрольный урок по опорному прыжку	1	

			Стойка на голове.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
<b>80</b>	Т. Б. Броски мяча через волейбольную сетку	<b>1</b>	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
<b>81</b>	Броски мяча через волейбольную сетку	<b>1</b>	
<b>82</b>	Подвижная игра «Пионербол»	<b>1</b>	
<b>83</b>	Упражнения с мячом	<b>1</b>	
<b>84</b>	Волейбольные упражнения	<b>1</b>	
<b>85</b>	Контрольный урок по волейболу	<b>1</b>	
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>86-87</b>	Инструктаж Т. Б. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	<b>2</b>	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
<b>88-89</b>	Броски набивного мяча правой и левой рукой	<b>2</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
<b>90</b>	Т. Б. Тестирование вися на время	<b>1</b>	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок
<b>91</b>	Тестирование наклона из положения стоя	<b>1</b>	
<b>92</b>	Тестирование прыжка в длину с места	<b>1</b>	
<b>93</b>	Тестирование подтягиваний и отжима-	<b>1</b>	
<b>94</b>	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	<b>1</b>	

			вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
<b>95</b>	Т. Б. Баскетбольные упражнения	<b>1</b>	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
<b>96</b>	Передача мяча правой — левой рукой от плеча.	<b>1</b>	
<b>97</b>	Спортивная игра «Баскетбол	<b>1</b>	
<b>98</b>	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра баскетбол	<b>1</b>	
<b>99</b>	Учебная игра баскетбол.	<b>1</b>	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
<b>100</b>	Т. Б. Футбольные упражнения	<b>1</b>	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча. Игры зимой.
<b>101</b>	Спортивная игра «Футбол»	<b>1</b>	
<b>102</b>	Плавание (теория)	<b>1</b>	

### **Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности**

#### **Технические средства обучения для проведения уроков физической культуры, связанных с теорией.**

- интерактивная доска с функцией увеличения объектов;
- карманный увеличитель (лупа);
- дополнительный индивидуальный источник света для освещения рабочей поверхности;
- персональный компьютер учителя;
- мультимедийный проектор;
- акустическая система для аудитории;
- сетевой фильтр.

#### **Учебные принадлежности:**

- ручки с чёрной (для записи учебного материала) и зелёной (для выполнения графических работ) пастой;
- Индивидуальный дидактический материал выполняется с учётом индивидуальных зрительных возможностей слабовидящего обучающегося (с увеличенным шрифтом);

#### **Спортивный инвентарь**

- Стенка гимнастическая – 1
- Бревно гимнастическое-1
- Скамейки гимнастические – 2
- Перекладина навесная -1
- Маты гимнастические -3
- Мячи набивные (3кг) – 1 ; (0,5) – 1
- Скакалки -2
- Палки гимнастические – 2
- Гранаты 500гр 700гр. –2
- Обручи гимнастические – 2

Планка для прыжков в высоту -1  
Стойки для прыжков в высоту -2  
Рулетка измерительная (5 м)– 1  
Щиты с баскетбольными кольцами – 2  
Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные)- 3  
Сетка волейбольная -1  
Лыжи -1 пара  
Ботинки лыжные -1 пара  
Палки лыжные -2  
Секундомер – 1  
Свисток-1