МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию
Администрация Калининского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа №10 Калининского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением

протокол №1
от 24.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы №10
Калининского района
Санкт-Петербурга
Зеленкова Е.О.
Приказ от 24.08.2026 № 41/1-ОД

Директор ГБОУ школы №10 Калининского района Санкт-Петербурга Зеленкова Елена Олеговна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»
(для 1-4 классов
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи)

Санкт-Петербург
2026 г.

1. Целевой раздел

Рабочая программа по адаптивной физической культуре включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1(дополнительного), 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

1.1. Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ТНР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения по адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ТНР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ТНР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ТНР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.2).

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты

определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально–технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получат содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

1.2. Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

– коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);

– развитие координационных способностей;

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений, развитие пространственных представлений о собственном теле, умения ориентироваться в пространстве;

– совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;

– развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

– развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой, расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

Наряду с этим программа обеспечивает:

– единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ТНР;

– вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ТНР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

– личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ТНР форме и объеме;

– физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и

эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

– создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

– формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

– освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

– расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ТНР;

– формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

2. Содержательный раздел

2.1. Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ТНР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит активизация речевого развития, коррекция нарушений мелкой моторики и основных движений, развитие пространственной ориентировки, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем, и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции речевых и координационных нарушений двигательных действий мелкой моторики и основных движений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая

определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ТНР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ТНР на уроках по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Учитываются следующие показатели: пол, возраст, телосложение, двигательный опыт, свойства характера, темперамента, волевых качеств, состояние сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;

б) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ТНР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;

в) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ТНР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

г) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка;

д) принцип комплексного подхода, использования в полном объеме реабилитационного потенциала с целью обеспечения образовательных и социальных потребностей

обучающихся с ТНР при занятиях физическими упражнениями и совместной игровой деятельности;

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ТНР;

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ТНР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ТНР, типичные и специфические нарушения как речевой, так и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности тяжелых нарушений речи обучающихся данной категории определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

– обеспечение включения в уроки АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

– строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

– обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельностями.

В основе программы лежат дифференцированный, деятельностный и системные подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход к построению ФАОП НОО для обучающихся с ТНР предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые определяются уровнем речевого развития, этиопатогенезом, характером нарушений формирования речевой функциональной системы и проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. ФАОП НОО создается в соответствии с дифференцированно сформулированными в ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ требованиями к: структуре образовательной программы; условиям реализации образовательной программы; результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития; открывает широкие возможности для педагогического творчества, создания вариативных образовательных материалов, обеспечивающих пошаговую логопедическую коррекцию, развитие способности обучающихся самостоятельно решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи в соответствии с их возможностями.

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

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТНР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода в области АФК является обучение двигательным действиям как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающей овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению,
- приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с ТНР на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков, позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и социальной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Ключевым условием реализации деятельностного подхода выступает организация детского самостоятельного и инициативного действия в образовательном процессе, снижение доли репродуктивных методов и способов обучения, ориентация на личностно-ориентированные методы, проблемно-поискового характера.

Системный подход основывается на теоретических положениях о языке, представляющем собой функциональную систему семиотического или знакового характера, которая используется как средство общения. Системность предполагает не механическую связь, а единство компонентов языка, наличие определенных отношений между языковыми единицами одного уровня и разных уровней.

Системный подход в области АФК строится на признании того, что язык существует и реализуется через речь, в сложном строении которой выделяются различные компоненты (фонетический, лексический, грамматический, семантический), тесно взаимосвязанные на всех этапах развития речи ребенка.

Основой реализации системного подхода в области АФК обучающихся ТНР является включение речи на всех этапах учебной деятельности обучающихся по средствам совместной активизации речевых и моторных центров при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация системного подхода обеспечивает:

- тесную взаимосвязь в формировании перцептивных, речевых и интеллектуальных предпосылок овладения учебными знаниями, двигательными действиями, умениями и навыками;
- воздействие на все компоненты речи при устранении ее системного недоразвития в процессе освоения содержания предметных областей, предусмотренных ФОП НОО по АФК;
- реализацию интегративной коммуникативно-речевой цели - формирование речевого взаимодействия в единстве всех его функций (познавательной, регулятивной, контрольно-оценочной) в соответствии с различными ситуациями.

2.2. Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части.

Трудности вызывают такие движения, как перекатывания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

2.3. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

Обучающиеся с ТНР являются обучающимися с выраженными речевыми и (или) языковыми (коммуникативными) расстройствами. Представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию сопутствующих нарушений.

Различия механизмов и структуры речевого дефекта у обучающихся с ТНР с различным уровнем речевого развития определяют необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной на уровне начального общего образования, где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

К особым образовательным потребностям ТНР в области адаптивной физической культуры, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

– организация логопедической коррекции на занятиях по адаптивной физической культуре за счет использования фонетической, артикуляционной, нейрогенной гимнастик, логоритмических упражнений;

– обязательность включения коррекционно-развивающей деятельности на уроках АФК на протяжении всех годов обучения;

– создание условий, нормализующих и (или) компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на занятиях АФК у обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;

– координация педагогических, психологических средств воздействия на занятиях АФК;

– гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или сокращения содержания отдельных разделов и модулей предмета АФК, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

– систематический мониторинг результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;

– применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных

средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы.

К **особым образовательным потребностям** обучающихся с ТНР относятся:

– максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

– щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;

– специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;

– интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);

– формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

– специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

– обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

– использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

– стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);

– адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

– обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).

– нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

– использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца.

2.4. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составляет 402 часа за пять учебных лет (вариант 5.2 АООП НОО ТНР, три часа в неделю для 1 доп. класса, 1 класса. Два часа в неделю во 2 классе, 3 классе, 4 классе).

1 доп. класс - 99 часов, 1 класс – 99 часов, 2 класс - 68 часов, 3 класс - 68 часов, 4 класс - 68 часов.

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

2.5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так, обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы: наличие бассейна, лыж. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ТНР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом по необходимости.

2.6. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется

Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

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

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

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

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

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

Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

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

Сформированность речевых умений проявляется в**:**

– умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

– возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

– возможности контролировать импульсивные желания;

– умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

– умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

– умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

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

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

– понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;

– попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);

– умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

– способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;

– способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

– овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;

– овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

– овладении умением работать в паре (помогать партнеру);

– овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);

– овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	**Разделы**	**Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ**
		Вариант 5.2
		Предметные примерные планируемые результаты
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;

		- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;

		- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения.	
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения.	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

		- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации.	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

		-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;

		- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений. Развитие выносливости.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.
Плавание	Обучение основным элементам плавания. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований;

		- соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - выдерживает темп и ритм выполнения; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
Коррекционно-развивающие упражнения		- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

		- выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования

Модуль / тематиче-ский блок	**Разделы**	**Содержание программы**	**Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ**	
			Вариант 5.2	
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	**Вариант 5.2** 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		- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы

		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**.**		игровых, сенсорных поощрений); - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения	**Вариант 5.2** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). **Вариант 5.2** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.		- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.
Гимнастика **с элементами акробатики**	Организующие команды и приемы.	**Вариант 5.2** Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.		*Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для

				построения схемы перестроения. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	Гимнастическая комбинация	**Вариант 5.2** Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие		*Этап знакомства с упражнением:*

		упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).		- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнитель-
	Гимнастические упражнения прикладного характера	**Вариант 5.2** Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		ным словесным сопровож-дением педагога и одновре-менным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями,
	Общеразвиваю-щие упражнения.	**Вариант 5.2** Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).		ориентирами. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение с ярким инвентарем;
	Развитие гибкости.	**Вариант 5.2** Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в		- выполняют упражнения с помощью тренажеров

		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.		(например, «Рогатка» для метания мяча). *Дополнительная коррекционная работа:* - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимо-действия.
	Развитие координации движений.	**Вариант 5.2** 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.	**Вариант 5.2** 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.	**Вариант 5.2** 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.).		
Легкая атлетика	Ходьба. Беговые упражнения.	**Вариант 5.2** 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. **Вариант 5.2** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.		*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в

	Прыжковые упражнения. Броски. Метание.	**Вариант 5.2** На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. **Вариант 5.2** Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. **Вариант 5.2** Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.		соответствии со схемой упражнения. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
	Развитие координации движений.	**Вариант 5.2** Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных		*Этап знакомства с упражнением:*

		исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.		- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;
	Развитие скоростных способностей.	**Вариант 5.2** 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	**Вариант 5.2** 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	**Вариант 5.2** 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.		- игра. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
Подвижные и спортив-ные игры	На материале гимнастики с	**Вариант 5.2** Игровые задания с использованием строевых упражнений,		*Этап знакомства с упражнением:*

	основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр.	упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. **Вариант 5.2** Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **Вариант 5.2** Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Футбол **Вариант 5.2** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: **Вариант 5.2** Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча;		- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления:* - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео

		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 **Вариант 5.2** Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол: **Вариант 5.2** Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. **Вариант 5.2** Подвижные игры разных народов. **Вариант 5.2** Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».		или повторение по схеме тела и т.д.); - игра. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).

		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».		
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвиваю-щие упражнения. Развитие координации движений.	**Вариант 5.2** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. **Вариант 5.2** 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;		*Этап знакомства с упражнением:* - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы

	Развитие выносливости	подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. **Вариант 5.2** Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;

				- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.
Плавание	Обучение основным элементам плавания. Общеразвиваю-щие упражнения. Развитие выносливости.	**Вариант 5.2** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде. **Вариант 5.2** Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).		*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с использованием зрительных

				пространственных ориентиров. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).

Коррекционно-развивающие упражнения	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование	**Вариант 5.2** 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). 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 у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);		*Этап знакомства с упражнением:* - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления:* - систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима

	правильной осанки.	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; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем		визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.). *Дополнительная коррекционная работа* - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.

		складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.		
	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!», «Равняйсь!», «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 Х 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: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье 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.		

3. Организационный раздел

3.1. Тематическое планирование

Тематический план для АООП НОО ТНР (вариант 5.2(с пролонгацией))

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1 доп.	**1**	**2**	**3**	**4**
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики.	21	21	12	12	12
8	Легкая атлетика.	37	37	13	13	13
9	Лыжная подготовка.	-	-	-	-	-
10	Плавание.	-	-	-	-	-
11	Подвижные и спортивные игры.	27	27	34	34	34
12	Кроссовая подготовка	14	14	9	9	9
		99	**99**	**68**	**68**	**68**
		Итого: 402 часа				

3.2. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, незначительное нарушение ритма и т.д.

Значительные ошибки – ошибки, которые влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика бальной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

3.3. Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и

технологических карт, большое зеркало;

- оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, дыхательных упражнений, развития мелкой моторики.

3.4. Контрольно-тематическое планирование

1 дополнительный класс.

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Дата	
				план	факт
1	1	Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Тише едешь - дальше будешь». Развитие скоростных качеств.		
2	1	Ходьба и бег	Урок – игра. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Игра "Ловишка". Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
3	1	Ходьба и бег	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»		
4	1	Ходьба и бег	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди», "Ловишка". Понятие «короткая дистанция». Понятие Олимпиада и Паралимпиада.		
5	1	Прыжки и метание	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде», "Воробьишки"		
6	1	Прыжки и метание	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		
7	1	Прыжки и метание	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное рас-стояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 метра. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		
8	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		

9	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Ловишка», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
10	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
11	1	Подвижные игры	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч		
12	1	Подвижные игры	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»		
13	1	Подвижные игры	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».		
14	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
15	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
16	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
17	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Грузчики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
18	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
19	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
20	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Васька-кот», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
21	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
22	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Заморозка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		

23	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай», "Ракеты". Развитие координации		
24	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Броски мяча в парах. Игра «Утка, утка, гусь». ОРУ. Развитие выносливости.		
25	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		
26	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
27	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
28	1	Акробатика. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.		
29	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		
30	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
31	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
32	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
33	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.		
34	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».		

			Развитие координационных способностей.		
35	1	Равновесие. Строевые упражнения	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		
36	1	Равновесие. Строевые упражнения	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		
37	1	Равновесие. Строевые упражнения	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастиче-ской скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		
38	1	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		
39	1	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
40	1	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра		

			«Западня». Развитие координационных способностей.		
41	1	Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Ползание по мату. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.		
42	1	Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Ползание по мату. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.		
43	1	Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.		
44	1	Опорный прыжок, лазание	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Ходьба по скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.		
45	1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».		
46	1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».		
47	1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».		
48	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (3 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
49	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (3 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «горелки». ОРУ. Развитие выносливости.		
50	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (4 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Ловишки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровья»		

51	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (4 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровья»		
52	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Ракета». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
53	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Змейка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
54	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Конники спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
55	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Конники спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
56	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Конники спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
57	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (6 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
58	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (6 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
59	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (7 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие		

			выносливости. Понятие «здоровья».		
60	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (7 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровья».		
61	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (8 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
62	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.		
63	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.		
64	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».		
65	1	Подвижные игры на основе баскетбола	"Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).		
66	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».		
67	1	Подвижные игры на основе баскетбола	"Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и		

			координацию». Подвижная игра «Удочка».		
68	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
69	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
70	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
71	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
72	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.		
73	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).		
74	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».		
75	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». Подвижная игра «Круговая охота».		
76	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
77	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
78	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		

79	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
80	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
81	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Васька-кот». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
82	1	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
83	11	Легкая атлетика	ТБ во время бега и прыжка в длину. Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».		
84	1	Легкая атлетика	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.		
85	1	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега.		
86	1	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.		
87	1	Легкая атлетика	Бег. Метание малого мяча на дальность.		
88	1	Легкая атлетика	Бег. Метание малого мяча на дальность.		
89	1	Легкая атлетика	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Кот и мыши», "Удочка".		
90	1	Легкая атлетика	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод», "Составь фигуру".		
91	1	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		
92	1	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		
93	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации		
94	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
95	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		
96	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
97	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Ловишка». ОРУ. Развитие выносливости.		

98	1	Подвижные игры с элементами волейбола	ОРУ в движении. Игры: «Охотники и утки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		
99	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты. Развитие координации. Физическая активность в летнее время.		

1 класс.

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Дата	
				план	факт
1	1	Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.		
2	1	Ходьба и бег	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
3	1	Ходьба и бег	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»		
4	1	Ходьба и бег	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30 м, 60 м)*. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Понятие Олимпиада и Паралимпиада.		
5	1	Прыжки и метание	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		
6	1	Прыжки и метание	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		
7	1	Прыжки и метание	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 метра. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей		
8	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
9	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		

10	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
11	1	Подвижные игры	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч		
12	1	Подвижные игры	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту		
13	1	Подвижные игры	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».		
14	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
15	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
16	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
17	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
18	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
19	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
20	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
21	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		

22	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
23	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации		
24	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
25	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		
26	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
27	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
28	1	Акробатика. Строевые упражнения	в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		
29	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.		
30	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
31	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
32	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
33	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. Дом талисманов		

34	1	Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. Дом талисманов		
35	1	Равновесие. Строевые упражнения	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		
36	1	Равновесие. Строевые упражнения	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		
37	1	Равновесие. Строевые упражнения	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		
38	1	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		
39	1	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
40	1	Равновесие. Строевые упражнения	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с		

			обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		
41	1	Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.		
42	1	Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.		
43	1	Опорный прыжок, лазание	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.		
44	1	Опорный прыжок, лазание	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.		
45	1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».		
46	1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».		
47	1	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».		
48	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (3 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
49	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (3 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «горелки». ОРУ. Развитие выносливости.		

50	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (4 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровья»		
51	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (4 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Третий лишний» . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровья»		
52	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
53	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
54	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Конники спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
55	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Конники спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
56	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (5 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Конники спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
57	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (6 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
58	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (6 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие		

			выносливости. Понятие скорость бега.		
59	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (7 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровья».		
60	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (7 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровья».		
61	1	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (8 мин) Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба- 100) Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
62	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.		
63	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).		
64	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).		
65	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).		

			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).		
66	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».		
67	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».		
68	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
69	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
70	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
71	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
72	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).		
73	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).		

			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).		
74	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».		
75	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».		
76	1	Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
77	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Зимние Олимпийские виды спорта.		
78	1	Подвижные игры	флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
79	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
80	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
81	1	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
82	1	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
83	11	Легкая атлетика	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.		
84	1	Легкая атлетика	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.		
85	1	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега.		
86	1	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега.		
87	1	Легкая атлетика	Бег. Метание на дальность.		

88	1	Легкая атлетика	Бег. Метание на дальность.		
89	1	Легкая атлетика	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».		
90	1	Легкая атлетика	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».		
91	1	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		
92	1	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		
93	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации		
94	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
95	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		
96	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
97	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
98	1	Подвижные игры с элементами волейбола	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		
99	1	Подвижные игры с элементами волейбола	Эстафеты. Развитие координации. Зарождение Олимпийских игр.		

2 класс

№ п/п	№ в разделе	Тема урока	Количество часов			Дата проведения		Виды, форма контроля	Домашнее задание
			всего	контрольные работы	практические работы	по плану	по факту		
1	1	**Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Урок – сказка «Понятие о физической культуре». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
2	2	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.

3	3	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз.
4	4	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30, 60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
5	5	**Легкая атлетика.** Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см).	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
6	6	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.

		Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « защита укрепления»							
7	7	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
8	1	**Гимнастика.** Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
9	2	**Гимнастика.** Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках,	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.

		согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение».							
10	3	**Гимнастика.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
11	4	**Гимнастика.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
12	5	**Гимнастика.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в

		стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.							замке за головой. Два подхода по 20 раз.
13	6	**Гимнастика.** Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
14	7	**Гимнастика.** Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.

		Развитие силовых способностей.							
15	8	**Гимнастика.** Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
16	9	**Гимнастика.** ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто проходил?». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
17	10	**Гимнастика.** Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на

		ногамх и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто проходил?». Развитие координационных способностей.							спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
18	11	**Гимнастика.** ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
19	12	**Гимнастика.** Спортивная обувь и одежда. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
20	1	**Подвижные игры с элементами волейбола.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.							Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
21	2	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гона мячей».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
22	3	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Приемы и передачи мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два мороза».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
23	4	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Проведение подвижных игр на материале волейбола.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз

24	5	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
25	6	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Игра «Пятнашки». Эстафеты с волейбольным мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
26	7	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Разучивание ведений. Строевые упражнения на перестроение. Игра «Салки».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
27	8	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Разучивание передач и ведений в шаге.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в

									замке за головой. Два подхода по 20 раз.
28	9	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Разучивание ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
29	10	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Закрепление ведение мяча на месте. Круговая эстафета. Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Игра «Салка».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
30	11	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета. Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач в парах.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.

31	12	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроений из одной шеренги в две. Игра «Салки».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
32	13	**Подвижные игры с элементами футбола.** Разучивание ударов по мячу ногой. Учебная игра. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
33	14	**Подвижные игры с элементами футбола.** Разучивание ударов по мячу ногой. Учебная игра. Эстафеты. ОРУ. Игра «Салки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз

34	15	**Подвижные игры с элементами футбола.** Разучивание ударов по мячу ногой. Разучивание передач мяча ногой в парах. Круговая эстафета. ОРУ. Развитие скоростных-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
35	16	**Подвижные игры с элементами футбола.** Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование передач мяча ногой в парах. Круговая эстафета. ОРУ. Развитие скоростных-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
36	17	**Подвижные игры с элементами футбола.** ОРУ. Строевые упражнения на	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.

		перестроения. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.							
37	1	**Подвижные игры с элементами футбола.** Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование передач мяча ногой в парах. Круговая эстафета. ОРУ. Развитие скоростных-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
38	2	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
39	3	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз

		Развитие скоростно-силовых способностей.							
40	4	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
41	5	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
42	6	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
43	7	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Попади в мяч», «Веревочка под ногами». Эстафеты. Развитие	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз

		скоростно-силовых способностей.							
44	8	**Подвижные игры** ОРУ. Совершенствование техники упражнений с мячами. Игры «Гуси лебеди».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
45	9	**Подвижные игры** ОРУ. Совершенствование техники упражнений с мячами. Игры «Гуси лебеди».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
46	10	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Попади в мяч», «Веревочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
47	11	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.

48	12	**Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
49	13	**Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
50	14	**Подвижные игры** ОРУ. Эстафеты. Игры «Веревочка под ногами», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
51	15	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.

		силовых способностей.							
52	16	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
53	17	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Посадка картошки», «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
54	1	**Кроссовая подготовка.** Инструктаж по ТБ Равномерный бег (5 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
55	2	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (6 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.

56	3	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (6 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
57	4	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (6 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
58	5	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (6 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
59	6	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (6 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
60	7	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (6 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.

61	8	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (7 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
62	9	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (7 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
63	1	**Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
64	2	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча на дальность	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		отскока от пола и от стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.							Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
65	3	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
66	4	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.

67	5	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Прыжки с поворотом на 180 градусов. Эстафеты. Игра «Волк во рву». Развитие скоростных координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
68	6	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	0	68				

3 класс.

№ п/п	№ в разделе	Тема урока	Количество часов			Дата проведения		Виды, форма контроля	Домашнее задание
			всего	контрольные работы	практические работы	по плану	по факту		
1	1	**Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Инструктаж по ТБ.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
2	2	**Легкая атлетика.** Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
3	3	**Легкая атлетика.** Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз.
4	4	**Легкая атлетика.** Бег на время (30 м., 60 м).	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
5	5	**Легкая атлетика.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см.							Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
6	6	**Легкая атлетика.** Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
7	7	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
8	1	**Гимнастика.** Инструктаж по ТБ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
9	2	**Гимнастика.** Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
10	3	**Гимнастика.** Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой

									ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
11	4	**Гимнастика.** Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
12	5	**Гимнастика.** Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
13	6	**Гимнастика.** Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
14	7	**Гимнастика.** Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.

		упоре лежа на гимнастической скамейке.							
15	8	**Гимнастика.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых рука. Подтягивания в висе. Упражнения в упор лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
16	9	**Гимнастика.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых рука. Подтягивания в висе. Упражнения в упор лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
17	10	**Гимнастика.** Передвижение по диагонали противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.

18	11	**Гимнастика.** Передвижение по диагонали противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
19	12	**Гимнастика.** Передвижение по диагонали противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
20	1	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Броски мяча через волейбольную сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
21	2	**Подвижные игры с элементами волейбола.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на

		Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гона мячей».							полу. Два подхода по 15 раз.
22	3	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Броски мяча через волейбольную сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
23	4	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Ловля и передача волейбольного мяча через волейбольную сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
24	5	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Ловля и передача волейбольного мяча через волейбольную	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.

		сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.							
25	6	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Ловля и передача волейбольного мяча через волейбольную сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
26	7	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
27	8	**Подвижные игры с элементами баскетбола.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в

		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит).							замке за головой. Два подхода по 20 раз.
28	9	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
29	10	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
30	11	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Передачи мяча в парах. Круговая эстафета. Ведения	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.

		мяча на месте. Закрепление передач в парах.							
31	12	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроений из одной шеренги в две. Игра «Салки».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
32	13	**Подвижные игры с элементами футбола.** Разучивание ударов по мячу ногой. Учебная игра. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
33	14	**Подвижные игры с элементами футбола.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз

		Разучивание ударов по мячу ногой. Учебная игра. Эстафеты. ОРУ. Игра «Салки». Развитие скоростно-силовых способностей.							
34	15	**Подвижные игры с элементами футбола.** Разучивание ударов по мячу ногой. Разучивание передач мяча ногой в парах. Круговая эстафета. ОРУ. Развитие скоростных-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
35	16	**Подвижные игры с элементами футбола.** Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование передач мяча ногой в парах. Круговая эстафета. ОРУ. Развитие	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.

		скоростных-силовых способностей.							
36	17	**Подвижные игры с элементами футбола.** ОРУ. Строевые упражнения на перестроения. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
37	1	**Подвижные игры с элементами футбола.** Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование передач мяча ногой в парах. Круговая эстафета. ОРУ. Развитие скоростных-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
38	2	**Подвижные игры** ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз

		Эстафеты с мячами. Инструктаж по ТБ.							
39	3	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
40	4	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Кто дальше бросит?», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
41	5	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты с обручами.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
42	6	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.

43	7	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Попади в мяч», «Веревочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
44	8	**Подвижные игры** ОРУ. Совершенствование техники упражнений с мячами. Игры «Гуси лебеди».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
45	9	**Подвижные игры** ОРУ. Совершенствование техники упражнений с мячами. Игры «Гуси лебеди».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
46	10	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Веревочка под ногами». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
47	11	**Подвижные игры**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.							Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
48	12	**Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
49	13	**Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
50	14	**Подвижные игры** ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Игры «Веревочка под	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.

		ногами», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.							
51	15	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
52	16	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
53	17	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Посадка картошки», «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
54	1	**Кроссовая подготовка.** Инструктаж по ТБ Равномерный бег (5	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.

		мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.							
55	2	**Кроссовая подготовка.** Бег (7 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
56	3	**Кроссовая подготовка.** Бег (7 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
57	4	**Кроссовая подготовка.** Бег (7 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы..	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
58	5	**Кроссовая подготовка.** Бег (8 минут). Преодоление препятствий.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз

		Чередование бега и ходьбы.							
59	6	**Кроссовая подготовка.** Бег (8 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
60	7	**Кроссовая подготовка.** Бег (8 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
61	8	**Кроссовая подготовка.** Бег (8 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
62	9	**Кроссовая подготовка.** Бег (8 минут). Преодоление препятствий.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.

		Чередование бега и ходьбы.							
63	1	**Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Бег 30, 60 метров. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
64	2	**Легкая атлетика.** Бег 30, 60 метров. Прыжок в длину с разбега	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
65	3	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча на дальность. Челночный бег.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
66	4	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча на дальность. Челночный бег.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
67	5	**Легкая атлетика.** Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
68	6	**Легкая атлетика.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		Бег 1000 метров.							Приседания. Два подхода по 20 раз
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	0	68				

4 класс.

№ п/п	№ в разделе	Тема урока	Количество часов			Дата проведения		Виды, форма контроля	Домашнее задание
			всего	контрольные работы	практические работы	по плану	по факту		
1	1	**Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Урок – сказка «Понятие о физической культуре». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
2	2	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.

3	3	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз.
4	4	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30, 60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
5	5	**Легкая атлетика.** Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см).	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
6	6	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.

		Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « защита укрепления»							
7	7	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
8	1	**Гимнастика.** Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Название гимнастических снарядов.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
9	2	**Гимнастика.** Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках,	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.

		согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение».							
10	3	**Гимнастика.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
11	4	**Гимнастика.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
12	5	**Гимнастика.** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в

		стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.							замке за головой. Два подхода по 20 раз.
13	6	**Гимнастика.** Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
14	7	**Гимнастика.** Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.

		Развитие силовых способностей.							
15	8	**Гимнастика.** Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
16	9	**Гимнастика.** ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто проходил?». Развитие координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
17	10	**Гимнастика.** Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на

		ногамх и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто проходил?». Развитие координационных способностей.							спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
18	11	**Гимнастика.** ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
19	12	**Гимнастика.** Спортивная обувь и одежда. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
20	1	**Подвижные игры с элементами волейбола.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.							Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
21	2	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гона мячей».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
22	3	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Приемы и передачи мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два мороза».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
23	4	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Проведение подвижных игр на материале волейбола.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз

24	5	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
25	6	**Подвижные игры с элементами волейбола.** Игра «Пятнашки». Эстафеты с волейбольным мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
26	7	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Разучивание ведений. Строевые упражнения на перестроение. Игра «Салки».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
27	8	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Разучивание передач и ведений в шаге.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.

28	9	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Разучивание ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
29	10	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Закрепление ведение мяча на месте. Круговая эстафета. Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Игра «Салка».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
30	11	**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета. Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач в парах.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
31	12	**Подвижные игры с элементами баскетбола.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на

		Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроений из одной шеренги в две. Игра «Салки».							полу. Два подхода по 15 раз.
32	13	**Подвижные игры с элементами футбола.** Разучивание ударов по мячу ногой. Учебная игра. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
33	14	**Подвижные игры с элементами футбола.** Разучивание ударов по мячу ногой. Учебная игра. Эстафеты. ОРУ. Игра «Салки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
34	15	**Подвижные игры с элементами футбола.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.

		Разучивание ударов по мячу ногой. Разучивание передач мяча ногой в парах. Круговая эстафета. ОРУ. Развитие скоростных-силовых способностей.							
35	16	**Подвижные игры с элементами футбола.** Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование передач мяча ногой в парах. Круговая эстафета. ОРУ. Развитие скоростных-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
36	17	**Подвижные игры с элементами футбола.** ОРУ. Строевые упражнения на перестроения. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.

37	1	**Подвижные игры с элементами футбола.** Совершенствование ударов по мячу ногой. Совершенствование передач мяча ногой в парах. Круговая эстафета. ОРУ. Развитие скоростных-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
38	2	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
39	3	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
40	4	**Подвижные игры**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.							Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
41	5	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
42	6	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
43	7	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Попади в мяч», «Веревочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
44	8	**Подвижные игры**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		ОРУ. Совершенствование техники упражнений с мячами. Игры «Гуси лебеди».							Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
45	9	**Подвижные игры** ОРУ. Совершенствование техники упражнений с мячами. Игры «Гуси лебеди».	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
46	10	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Попади в мяч», «Веревочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
47	11	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
48	12	**Подвижные игры**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.							Приседания. Два подхода по 20 раз
49	13	**Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
50	14	**Подвижные игры** ОРУ. Эстафеты. Игры «Веревочка под ногами», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
51	15	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.

52	16	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
53	17	**Подвижные игры** ОРУ. Игры «Посадка картошки», «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
54	1	**Кроссовая подготовка.** Инструктаж по ТБ Равномерный бег (5 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
55	2	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (6 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
56	3	**Кроссовая подготовка.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		Равномерный бег (7 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий							Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
57	4	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (8 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
58	5	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (8 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
59	6	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (9 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.
60	7	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (9 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
61	8	**Кроссовая подготовка.**	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»**

		Равномерный бег (10 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий							Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
62	9	**Кроссовая подготовка.** Равномерный бег (10 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в замке за головой. Два подхода по 20 раз.
63	1	**Легкая атлетика.** Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
64	2	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Метание набивного мяча.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпрыгивание из полного приседа. Два подхода по 10 раз.

		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.							
65	3	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Выпады вперед с поочередной сменой ног прыжком. Два подхода по 10 раз.
66	4	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Два подхода по 15 раз.
67	5	**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Подъем туловища из положения лежа на спине на полу, руки в

		препятствий. Бег с ускорением (30 м). Прыжки с поворотом на 180 градусов. Эстафеты. Игра «Волк во рву». Развитие скоростных координационных способностей.							замке за головой. Два подхода по 20 раз.
68	6	**Легкая атлетика.** Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			Практическое занятие	**«Дневник спортсмена»** Приседания. Два подхода по 20 раз
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	0	68				