

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1,(1–4 классы) ГКОУ школы № 9 г. Туапсе;
- и иных нормативно-правовых документов и инструктивно-методических актов, регламентирующих образовательную деятельность.

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

Основные **задачи** изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета, с учетом особенностей освоения его обучающимися.

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

Курс предусматривает изучение следующих **разделов**:

1. Лёгкая атлетика. Ходьба, бег. Прыжки. Метание.
2. Подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений.
3. Гимнастика. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, коррекционные упражнения, с элементами акробатики.
4. Кроссовая подготовка. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения).

Предметное содержание программы направлено на последовательное формирование и отработку учебных действий, физическое развитие, выработку дисциплины, самоконтроля, выносливости.

Программа ориентирована на формирование умений использовать полученные навыки для самостоятельного поиска новых знаний, для решения задач, возникающих в процессе различных видов жизнедеятельности, в том числе и в ходе изучения других школьных дисциплин.

Данный курс предусматривает привлечение знаний и умений, полученных учащимися на других уроках.

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является: непрерывная повторяемость полученных навыков, возвращение к ним на последующих уроках, использование этих навыков в иных связях и отношениях, включение в них новых упражнений, а, следовательно, совершенствование физического и физиологического состояния организма.

Состав классов разнороден, поэтому трудности и потенциальные возможности каждого обучающегося своеобразны. В данном курсе имеет место дифференциация физических нагрузок к разным категориям обучающихся по их обучаемости.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Адаптивная физическая культура» и относится к обязательной части

учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в течение четырёх лет (с 1-го по 4-й класс) в объёме 405 учебных часов за четыре года обучения:

- 1-й класс – в объёме 3 часа в неделю,
- 2-й класс – в объёме 3 часа в неделю,
- 3-й класс – в объёме 3 часа в неделю,
- 4-й класс – в объёме 3 часа в неделю

Предметная область	Учебный предмет	Класс				Всего
		Количество часов в неделю (по годам обучения)				
		1	2	3	4	
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	12
Итого:		3	3	3	3	12

Предметная область	Учебный предмет	Класс				Всего
		Количество часов за год (по годам обучения)				
		1	2	3	4	
Физическая культура	Физическая культура	99	102	102	102	405
Итого:		99	102	102	102	405

4. Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

К личностным результатам освоения АООП в рамках предмета «Физическая культура» на начальном этапе обучения учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) относятся:

- 1). Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2). Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3). Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4). Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5). Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6). Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7). Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8). Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9). Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10). Способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11). Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12). Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13). Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14). Проявление готовности к самостоятельной жизни.

Освоение **предметных результатов** зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью. Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» включает освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения.

В программе учебного предмета «Физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Год обучения	Минимальный уровень	Достаточный уровень
1	<ul style="list-style-type: none">• Представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку и без;• корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;• представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;• представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	<ul style="list-style-type: none">• Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;• выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;• знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; • представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованим, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; • выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; • знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; • знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованим; • соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека • представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; • представления о 	<ul style="list-style-type: none"> • Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; • выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих

	<p>двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; • представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; • представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; • умение оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; • знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; • знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; • соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
4	<ul style="list-style-type: none"> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; • выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; • представления о 	<ul style="list-style-type: none"> • практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; • самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; • владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при

	<p>двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; • взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника; • знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<p>выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; • знание спортивных традиций своего народа и других народов; • знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; • знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника; • знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; • соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--	--

Формирование БУД происходит в процессе всей учебной деятельности при изучении каждого учебного предмета, в том числе при реализации программы учебного предмета «Физическая культура».

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают успешное начало школьного обучения, и осознанное отношение к обучению; составляет основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Состав БУД соответствующих ключевым целям и задачам рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»:

Личностные: положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в обществе.

Коммуникативные: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс); использовать принятые

ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные: входить и выходить из учебного кабинета со звонком; ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) пользоваться учебной мебелью; адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать рабочее место; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные: делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.

5. Содержание учебного предмета.

1 класс

Лёгкая атлетика. Ходьба, бег.

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направления. Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15 м-бег, 15 м ходьба). Перебежки группами и по одному 10-15 м. Техника бега на 30 м. Сдача контрольных нормативов по бегу на 30 м.

Прыжки. Метание.

Толчок двумя ногами при прыжке в длину с места. Мах руками при прыжке в длину с места. Простейшие прыжки через скакалку. Подготовка кистей рук к метанию. Техника прыжка с места. Упражнения на захват мяча и своевременное освобождение. Движение кисти при метании мяча. Правильный замах и энергичный бросок мяча в цель с места. Бросок и ловля теннисного мяча в парах. Бросок всей рукой при метании малого мяча на дальность с места. Метание малого мяча на дальность с места и сдача на результат. Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места.

Подвижные игры. Коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений.

«Космонавты», «Запомни порядок», «Вот так позы!», «Слушай сигнал», «Удочка», «Летает - не летает», «Совушка», «Мы солдаты».

Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием.

«Гуси – лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит».

Гимнастика. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, коррекционные упражнения, с элементами акробатики.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Упражнения с флажками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». Упражнения с малыми обручами. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях. Упражнения с большими мячами. Перекаты в положении лёжа в разные стороны. Упражнения с малыми мячами. Упражнения на координацию. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без предметов. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.

Равновесие. Лазание. Висы.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойке на носках (3-4 с.). Упор в положении присев. Ходьба по гимнастической скамейке различными положениями рук. Кружение на месте и в движении. Упор лежа на матах.

Кроссовая подготовка. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Сочетание движений рук и ног при кроссовом беге. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Постановка стопы на грунт при кроссовом беге. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, на ориентир, предложенный учителем. Чередование бега и ходьбы при выполнении кроссового бега. Воспроизведение шагов вперед и назад с закрытыми глазами. Бег с горы. Ходьба по ориентирам начертанным на полу. Бег в гору. Бег через небольшие препятствия. Бег из различных положений (стоя, сидя, лежа). Прыжок в длину с места в ориентир. Медленный бег без учета времени. Отработка длительного бега.

Перечень практических работ.

По мере прохождения учебного материала по программе 2 раза в год (в сентябре-мае) проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30 м; прыжки в длину с места; метание на дальность и т.д.

2 класс

Лёгкая атлетика. Ходьба, бег.

Ходьба с изменением скорости. Сдача контрольных нормативов. Ходьба с различными положениями рук, бег на носках. Ходьба с перешагиванием через предмет. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением

препятствий. Ходьба с изменением направлений по ориентирам. Бег на скорость до 30 м. Стартовый рывок при беге на скорость до 30 м. Медленный бег до 1,5 мин. Финишный рывок при беге на 30 м. Подготовка и сдача бега на 30 м.

Прыжки и метание.

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжок с высоты 30-40 см. с мягким приземлением. Прыжки в длину и в высоту с шага. Прыжок с небольшого разбега в длину. Прыжок с прямого разбега в длину. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Бросок набивного мяча (1 кг.) сидя двумя руками из-за головы. Хват мяча и движение кистью при метании теннисного мяча. Бросок всей рукой, с выпрямлением её в локтевом суставе при метании мяча. Бросок всей рукой, с выпрямлением её в локтевом суставе при метании мяча с места одной рукой в стену. Подготовка и сдача прыжка в длину с места.

Подвижные игры. Коррекционные игры.

«Наблюдатель», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешочек», «Иди прямо».

Игры с элементами развивающих упражнений.

«Часовые и разведчики», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Говорящий мяч», «Карлики-Великаны».

Игры с бегом и прыжками.

«У ребят порядок строгий», «Кошка и мышки», «Пустое место», «У медведя во бору», «Прыгающие воробушки», «Гуси-лебеди».

Игры с метанием и ловлей.

«Невод», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит», «Охотники и утки».

Гимнастика. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Выполнению команд: «Равняйся!», «Смирно!». Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Выполнение команд: «Вольно!», «На месте шагом марш!». Дыхательные упражнения и упражнения для формирования осанки. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс стой!». Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, коррекционные упражнения, с элементами акробатических упражнений.

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, круг, квадрат). Упражнения с гимнастическими палками. Движению в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Упражнения с флажками. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Кувырок вперёд по наклонному мату. Упражнения с малыми обручами. Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Упражнения с малыми мячами. Лазанье по определённым ориентирам. Упражнения с большими мячами. Лазанье по определённым ориентирам, изменение направления лазанья. Упражнения с большими мячами. Ходьба на месте под счет с определением времени. Стойка на

лопатках, согнув ноги. Подбрасывание мяча до определённого ориентира. Упражнения со скакалкой. Сдача кувырка на оценку. Принятие исходных положений рук по команде учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Стойка на лопатках на оценку.

Равновесие. Лазание. Висы.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке различными способами. Вис на гимнастической стенке со сгибанием и разгибанием ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Сдача на результат все виды висов. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелазание со скамейки на скамейку. Ходьба по полу по начерченной линии. Повторение лазания по гимнастической стенке и сдача на результат. Повторение ходьбы по гимнастической скамейке и сдача на результат.

Спортивные игры. Баскетбол.

Стойка баскетболиста и техника передвижения. Техника бега при игре в баскетбол. Техника прыжков при игре в баскетбол. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча двумя руками снизу.

Пионербол.

Передача мяча от груди в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы в парах. Передача мяча одной рукой в парах. Перебрасывание мяча через сетку. Передача мяча на три паса. Подача мяча двумя руками снизу через сетку. Сдача на результат подачи мяча двумя руками через сетку.

Кроссовая подготовка.

Стартовый рывок при кроссовом беге. Сочетание движений рук и ног при выполнении кроссового бега. Положение туловища и постановка стопы на грунт при выполнении кроссового бега. Чередование бега и ходьбы на протяжении 3-6 минут при выполнении кроссового бега. Бег по обозначенной на грунте прямой линии. Бег в гору в условиях кроссового бега. Бег с горы в условиях кроссового бега. Бег через небольшие препятствия в условиях кроссового бега. Сочетание дыхания с темпом шагов в условиях кроссового бега. Равномерный бег при кроссе. Финишный рывок при кроссовом беге на дистанции 500 м. (девочки) и 600 м. (мальчики). Повторение техники кроссового бега и сдача на результат.

Перечень практических работ.

По мере прохождения учебного материала по программе 2 раза в год проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30 м; прыжки в длину с места; метание на дальность и т.д.

3 класс

Лёгкая атлетика. Ходьба, бег.

Ходьба в различном темпе. Сдача контрольных нормативов. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Медленный бегу до 3 минут. Высокий старт. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3*10 м.). Стартовый рывок при беге на скорость

до 40 м. Финишный рывок при беге на 40 м. Передача эстафетной палочки при встречной эстафете и бег по дистанции.

Повторение техники бега на 30 метров. Подготовка и сдача на результат контрольных показателей по бегу на 30 м.

Прыжки и метание. Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Отталкивание ногой при прыжке в длину с разбега без учёта места отталкивания. Вынос бедра вперёд после отталкивания, при прыжке в длину с разбега способом согнув ноги. Приземление при прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», сдача на оценку. Прыжок с прямого разбега способом «перешагивание». Отталкивание и приземление при прыжке с разбега способом «перешагивание». Повторение техники прыжка в длину с места. Подготовка и сдача на результат контрольных показателей по прыжкам в длину с места.

Метание.

Метание малого мяча с места правой и левой рукой на дальность в горизонтальную цель. Метание малого мяча с места правой и левой рукой на дальность в вертикальную цель с места. Метание малого мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Замах и финальное усилие при метании мяча на дальность с места в баскетбольный щит. Разгибание ноги и последующий поворот её пяткой наружу при броске мяча на дальность с места. Повторение техники метания мяча и сдача на результат.

Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Два сигнала», «Запрещённое движение», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Пустое место», «Вызов номеров», «Заяц без логова».

Игры с бегом и прыжками. «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Наступление», «Кто обгонит».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».

Гимнастика. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов.

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счёт. Основные положения и движениям рук, ног, туловища, головы выполняемые на месте и в движении. Размыкание и смыкание приставными шагами. Сочетанию движений ног, туловища, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Перестроение из колонны по 1-ому в колонну по 2-а через середину зала в движении с поворотом. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнению команд: «Шире шаг!». Простой комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение команд: «Реже шаг!». Простой комплекс корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Коррекционные упражнения.

Упражнения с гимнастическими палками. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Упражнения с флажками. Повороты направо, налево без контроля зрения. Упражнения с малыми обручами. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции. Упражнения с малыми мячами. Ходьба по различным ориентирам. Упражнения с большими мячами. Ходьба вперёд по

гимнастической скамейке с различным положением рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая - по полу). Упражнения с набивными мячами. Прыжку в высоту до определённого ориентира. Ходьба на месте под счёт от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени. Упражнения со скакалкой. Дозированная сила удара мяча об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Лазание. Висы.

Лазанье по гимнастической стенке одноимёнными и разноимёнными способами. Упор на гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Висы на гимнастической стенке на согнутых руках. Упоры на гимнастическом бревне, на скамейке козле. Сдача лазанья на оценку.

Равновесие. Элементы акробатических упражнений. Опорный прыжок.

Передвижение на гимнастической стенке приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Перекаты в группировке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с доставанием предмета с пола в положении приседа. «Мостик» из положения лёжа на спине. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук. Два кувырка вперёд. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. Сдача на результат равновесие.

Спортивные игры. Баскетбол.

Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Передача мяча двумя руками от груди в тройках. Передача мяча от плеча одной рукой снизу в тройках. Движение кистью при ведении мяча. Ведение мяча с обводкой препятствия. Ведение мяча с изменением темпа.

Пионербол.

Передача мяча от груди на три паса. Передача мяча двумя руками из-за головы на три паса. Передаче мяча одной рукой на три паса. Перебрасывание мяча через сетку. Передача мяча на три паса и бросок через сетку. Передача мяча двумя руками снизу на три паса и бросок через сетку. Подача мяча двумя руками через сетку. Сдача на результат подачи мяча двумя руками через сетку.

Кроссовая подготовка.

Сочетание движений рук и ног при кроссовом беге. Положение туловища и постановка стопы на грунт при кроссовом беге. Чередование бега и ходьбы на протяжении 3-6 минут при выполнении кроссового бега. Бег по обозначенной на грунте прямой линии. Бег в гору. Бег с горы. Бег через небольшие препятствия. Сочетание дыхания с темпом шагов. Равномерный бег при кроссе. Финишный рывок при кроссовом беге. Техника прямолинейного бега в условиях кроссового бега. Подготовка и сдача кроссового бега на результат.

Перечень практических работ.

По мере прохождения учебного материала по программе 2 раза в год (в сентябре-мае) проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность и т.д.

4 класс

Лёгкая атлетика. Ходьба, бег.

Ходьба в быстром темпе. Сдача контрольных нормативов.

Ходьба в присяде. Бег на месте до 10 сек. Сочетание различных видов ходьбы. Низкий старт. Передача эстафетной палочки, челночный бег (3x10 м). Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м. Круговая эстафета. Подготовка и сдача бега на месте до 10 сек. Стартовый рывок при беге с препятствиями на отрезке 30 м. Подготовка и сдача челночного бега (3x10 м) на результат. Повторение бега на скорость 40 м. Повторение техники бега на 30 м. Подготовка и сдача бега на 30 м. на результат.

Прыжки и метание. Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Движение ноги и рук на последнем шаге перед отталкиванием при прыжке в высоту способом «перешагивание». Движение в полёте и приземление при прыжке в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Разбег и попадание на место толчка при прыжке в длину способом «согнув ноги». Отталкивание одной ногой, приземление на две ноги при прыжке в длину способом «согнув ноги». Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и сдача на результат. Повторение техники прыжка в длину с места и сдача на результат.

Метание.

Метание мячей в цель с места левой и правой рукой. Разбег и отвод руки назад при метании мяча. Вывод локтя вперёд и хлёсткое движение кисти при метании мяча на дальность с одного шага. Финальное движение руки при метании мяча на дальность. Подготовка и сдача на результат метание мяча

Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

«Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Фигуры», «Запрещённое движение».

Игры с бегом и прыжками, бросанием и ловлей.

«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Спортивные игры. Баскетбол.

Стойка баскетболиста. Броски баскетбольного мяча двумя руками снизу в парах. Повторение передач баскетбольного мяча двумя руками от груди. Передача баскетбольного мяча двумя руками с откосом от пола. Передача баскетбольного мяча одной рукой от плеча. Бросок баскетбольного мяча в стену и ловля из различных положений. Мягкий толчок мяча одной рукой вниз - вперёд при ведении. Подготовка и сдача на оценку ведения мяча одной рукой

Пионербол.

Повторение правил игры. Совершенствование передачи мяча от груди на три паса в игре. Подача мяча одной рукой снизу. Совершенствование передачи мяча одной рукой на три паса и подачи мяча одной рукой снизу в игре. Совершенствование перебрасывания мяча через сетку в учебной игре. Передача и ловля мяча 2-я руками снизу. Подготовка и сдача на результат подачи мяча одной рукой снизу.

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Сдача рапорта. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые на месте. Поворот кругом на месте. Основные положения и

движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые в движении. Расчёт на «1-ый, 2-ой». Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Упражнения на дыхание. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом, упражнениям для формирования правильной осанки. Простой комплекс общеразвивающих упражнений. Простой комплекс корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Коррекционные упражнения.

Упражнения с гимнастическими палками. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Упражнения с флажками. Ходьба по ориентирам. Упражнения с малыми обручами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Упражнения с большими мячами. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Упражнения с малыми мячами. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрения. Упражнения со скакалками. Броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место. Упражнения с набивными мячами. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Упражнения с обручами. Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира.

Лазание. Элементы акробатических упражнений. Висы.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, козла. Кувырок вперёд. Комбинация из кувырков. Выполнение «мостика» с помощью учителя. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Сдача кувыка вперёд на

оценку. Вис на канате с раскачиванием. Сдача «мостика» на оценку. Подтягивание в висе на канате стоя на полу ноги врозь. Подготовка и сдача на оценку виса на рейке гимнастической стенки на время.

Упражнения на равновесие. Опорный прыжок.

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°). Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесию «ласточка». Наскок в упор на колени на гимнастический козёл, соскок с поворотом, с опорой на руки. Ходьба по гимнастическому бревну. Наскок в упор на колени на гимнастический козёл, упор присев, соскок прогнувшись. Подготовка и сдача на результат все виды опорного прыжка через козла.

Кроссовая подготовка.

Работа рук и правильное дыхание при беге на длинные дистанции. Сочетание движений рук и ног при кроссовом беге. Положение туловища и постановка стопы на грунт при кроссовом беге. Чередование бега и ходьбы при выполнении кроссового бега. Бег по обозначенной на грунте прямой линии. Бег в гору. Бег с горы. Бег через небольшие препятствия. Правильное сочетание дыхания с темпом шагов. Равномерный бег на кроссовой дистанции. Стартовый разгон при кроссовом беге. Финишный рывок при кроссовом беге. Сдача на результат бег 800м. (девочки), 1000м. (мальчики).

Перечень практических работ.

По мере прохождения учебного материала по программе 2 раза в год (в сентябре-мае) проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность и т.д.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1 класс

№	Раздел, кол-во часов	№	Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	1.Лёгкая атлетика. Ходьба, бег. (10 ч.)	1.	Инструктаж при занятиях лёгкой атлетикой. Сдача контрольных нормативов.	Ознакомление со спортивным инвентарем, обучение правилам поведения в спортивном зале. Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнение ходьбы в чередовании с бегом, медленного бега с сохранением осанки, в колонне за учителем. Упражнение в чередовании бега с ходьбой, перебежках группами, и по одному.
2.		2.	Обучение ходьбе по заданным направлениям.	
3.		3.	Обучение ходьбе парами, взявшись за руки.	
4.		4.	Обучение ходьбе с сохранением правильной осанки на носках, на пятках	
5.		5.	Обучение ходьбе с сохранением правильной осанки на внутреннем и внешнем своде стопы.	
6.		6.	Обучение ходьбе в чередовании с бегом.	
7.		7.	Обучение медленному бегу с сохранением осанки, в колонне за учителем, с изменением направления.	
8.		8.	Обучение чередованию бега с ходьбой до 30 м. (15 м-бег, 15 м ходьба).	
9.		9.	Обучение перебежкам по одному 10-15м.	
10.		10.	Обучение перебежкам группами 10-15м.	
11.	2.Подвижные игры. (30 ч.)	1.	Обучение подвижной игре «Космонавты».	Знакомство и правилами игры. Слушание и запоминание правил подвижных игр, выполнений движений на координацию, равновесие. Выполнение
12.		2.	Игра «Космонавты». Закрепление.	
13.		3.	Обучение подвижной игре «Гуси – лебеди».	
14.		4.	Игра «Гуси – лебеди». Закрепление.	
15.		5.	Обучение подвижной игре	

		«Прыгающие воробушки».	разнообразной двигательной деятельности: прыжков, бега, бросание и ловля мяча. Выполнение прыжков в длину с применением толчка двумя ногами. Упражнения с предметами. Выполнение комплекса движений на реакцию и быстроту. Планирование своих действий с поставленной задачей, контролирование и оценивание выполнения заданий.
16.	6.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Закрепление.	
17.	7.	Обучение подвижной игре «Совушка».	
18.	8.	Подвижная игра «Совушка». Закрепление.	
19.	9.	Обучение подвижной игре «Догони мяч».	
20.	10.	Игра «Догони мяч». Закрепление.	
21.	11.	Обучение подвижной игре «Метко в цель».	
22.	12.	Подвижная игра «Метко в цель». Закрепление.	
23.	13.	Обучение подвижной игре «Мы солдаты».	
24.	14.	Игра «Мы солдаты». Закрепление.	
25.	15.	Инструктаж по ТБ при подвижных играх. Обучение подвижной игре «Удочка».	
26.	16.	Игра «Удочка». Закрепление.	
27.	17.	Обучение подвижной игре «Вот так позы!».	
28.	18.	Игра «Вот так позы!».	
29.	19.	Обучение подвижной игре «Запомни порядок».	
30.	20.	Игра «Запомни порядок». Закрепление.	
31.	21.	Обучение подвижной игре «Летает - не летает».	
32.	22.	Игра «Летает-не летает». Закрепление.	
33.	23.	Обучение подвижной игре «Быстро по местам».	
34.	24.	Игра «Быстро по местам» Закрепление.	
35.	25.	Обучение подвижной игре «Кого назвали – тот и ловит».	
36.	26.	Игра «Кого назвали – тот и ловит». Закрепление.	
37.	27.	Обучение подвижной игре «Слушай сигнал».	
38.	28.	Игра «Слушай сигнал».	
39.	29.	Обучение подвижной игре	

			«Кошка и мышки».	
40.		30.	Игра «Кошка и мышки» Закрепление.	
41.	3.Прыжки. Метание (15ч.)	1.	Обучение маху руками и толчку двумя ногами при прыжке в длину с места.	Выполнение упражнений на разбег и толчок ногой при прыжке в длину с места. Отработка техники толчка двумя ногами при прыжке в длину. Отработка отталкивания и приземление при прыжке. Отработка техники прыжков через скакалку. Сдача на результат прыжков в длину с места. Отработка техники замаха и движения кисти при метании малого мяча на дальность. Отработка техники броска всей рукой при метании на дальность. Отработка броска и ловли мяча парами. Выполнение прыжков через скакалку. Сдача контрольных нормативов при прыжках в длину с места, метании мяча.
42.		2.	Толчок двумя ногами при прыжке в длину с места. Закрепление.	
43.		3.	Повторение техники прыжка с места и сдача на результат.	
44.		4.	Обучение простейшим прыжкам через скакалку.	
45.		5.	Выполнение прыжков через скакалку.	
46.		6.	Выполнение упражнений на подготовку кистей рук к метанию.	
47.		7.	Движение кисти при метании мяча.	
48.		8.	Обучение правильному замаху и энергичному броску мяча в цель с места.	
49.		9.	Правильный замах и энергичный бросок мяча в цель с места. Повторение.	
50.		10.	Обучение броску и ловле теннисного мяча в парах, метанию.	
51.		11.	Обучение упражнениям на захват мяча и своевременное освобождение.	
52.		12.	Бросок и ловля теннисного мяча в парах. Метание теннисного мяча.	
53.		13.	Обучение броску всей рукой при метании малого мяча на дальность с места.	
54.		14.	Повторение метания малого мяча на дальность и сдача на результат.	
55.		15.	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места.	

56.	4.Гимнастика Строевые упражнения. (19 ч.)	1.	Обучение построению в колонну по одному, положениям и движениям рук, ног, туловища, головы.	Построение в колонну по одному, отработка движений при построении в колонну по одному.
57.		2.	Обучение построению в одну шеренгу, положениям и движениям рук, ног, туловища, головы.	Построение в шеренгу, отработка движений рук, ног, туловища при построении в шеренгу.
58.		3.	Обучение перестроению из одной шеренги в круг, сочетанию движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	Перестроение из шеренги в круг, контроль движений рук. Отработка размыкания в колонне, шеренге,
59.		4.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки, сочетанию движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	размыкания на вытянутые руки. Отработка поворотов по ориентирам. Выполнения комплексов
60.		5.	Обучение размыканию на вытянутые руки в шеренге, в колонне.	общеразвивающих упражнений с гимнастическими
61.		6.	Обучение размыканию на вытянутые руки в колонне.	палками, флажками, малыми и большими мячами, обручами.
62.		7.	Обучение поворотам по ориентирам.	Отработка комплекса гимнастических
63.		8.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками, выполнению команд: «Встать!», «Сесть!».	упражнений – лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Выполнение
64.		9.	Обучение упражнениям с флажками, выполнению команд: «Пошли!», «Побежали!», «Остановись!».	перекатов лежа на спине, в группировке, из упора стоя на коленях в разные
65.		10.	Инструктаж при проведении гимнастических и строевых упражнений. Обучение упражнениям с малыми обручами, в группировке лёжа на спине.	стороны. Отработка упражнений на формирование правильной осанки, осанки. Выполнение
66.		11.	Обучение упражнениям с малыми обручами, в упоре стоя на коленях.	комплекса упражнений на укрепление мышц плечевого пояса, мышц
67.		12.	Обучение упражнениям с большими мячами, перекатам в	брюшного пресса, косых мышц живота.

			положении лёжа в разные стороны.	
68.		13.	Обучение перекатам в группировке, лежа на животе.	
69.		14.	Обучение перекатам в группировке из упора стоя на коленях.	
70.		15.	Обучение упражнениям с малыми мячами, перекатам в положении лёжа в разные стороны.	
71.		16.	Упражнения на формирование правильной осанки: «Чайка», «Чайка в ходьбе».	
72.		17.	Упражнения на формирование правильной осанки с мячом.	
73.		18.	Упражнения для развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота на гимнастической стенке.	
74.		19.	Обучение упражнениям на укрепление мышц плечевого пояса.	
75.	5.Равновесие. Лазанье. Висы. (11ч.)	1.	Обучение передвижению на четвереньках по коридору шириной 25 см, по гимнастической скамейке.	Отработка движений при передвижении на четвереньках, по гимнастической скамейке. Отработка движений при ходьбе по гимнастической скамейке, по коридору шириной в 20 см. Выполнение подлезаний под препятствиями, перелазаний через препятствия, ползания, подтягивания. Отработка движений при произвольном лазании по гимнастической скамейке. Отработка стойки на носках, упоров и висов
76.		2.	Обучение ходьбе по коридору шириной 20 см.	
77.		3.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи.	
78.		4.	Обучение подлезанию под препятствиями.	
79.		5.	Обучение перелезанию через горку матов и гимнастическую скамейку.	
80.		6.	Ползание на скамейке, подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	
81.		7.	Обучение произвольному лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек.	

82.		8.	Обучение упорам и висам на гимнастической стенке.	на гимнастической стенке.
83.		9.	Обучение стойке на носках (3-4 с), упору в положении присев.	
84.		10.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	
85.		11.	Обучение кружению на месте и в движении, упорам лежа на матах.	
86.	6.Кроссовая подготовка. (14 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях на открытых спортивных площадках. Обучение построению в обозначенном месте.	Отработка движений на сочетание движений рук и ног при выполнении кроссового бега. Отработка сочетания бега и ходьбы. Выполнение бега через препятствия, бега с горы, в гору. Отработка движений при воспроизведении шагов назад и вперед с закрытыми глазами. Отработка движений при беге из различных положений – стоя, сидя. Выполнение длительного бега.
87.		2.	Обучение сочетанию движений рук и ног при кроссовом беге.	
88.		3.	Обучение построению в колонну с интервалом на вытянутые руки.	
89.		4.	Обучение постановке стопы на грунт при беге, построению в круг по ориентиру.	
90.		5.	Обучение увеличению и уменьшению круга движением вперед, назад, на ориентир.	
91.		6.	Обучение чередованию бега и ходьбы при кроссовом беге.	
92.		7.	Обучение бегу с горы.	
93.		8.	Обучение воспроизведению шагов вперед и назад с закрытыми глазами.	
94.		9.	Обучение бегу в гору, ходьбе по ориентирам, начерченным на полу.	
95.		10.	Обучение бегу через небольшие препятствия.	
96.		11.	Обучение бегу из различных положений (стоя, сидя, лежа).	
97.		12.	Обучение прыжку в длину с места в ориентир.	
98.		13.	Обучение медленному бегу без учета времени. Игра «Запрещенные движения».	

99.		14.	Отработка длительного бега.	
-----	--	-----	-----------------------------	--

2 класс

№	Раздел, кол-во часов	№	Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	1. Легкая атлетика. (14 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение строевых упражнений (повороты, расчеты по порядку, на первый - второй).	Слушание инструктажа при занятиях лёгкой атлетикой. Выполнение ходьбы с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Сдача контрольных нормативов. Выполнение ходьбы с различными положениями рук, бега на месте с высоким подниманием бедра. Упражнение в ходьбе с перешагиванием через предмет, в беге с преодолением препятствий. Бег на скорость до 30 м. Отработка движений стартового рывка при беге. Отработка техники медленного бега. Выполнение ходьбы с различными заданиями имитационного характера (гусь, медведь, кошка, зайчик). Выполнение ходьбы с изменением темпа под счет.
2.		2.	Обучение построению в шеренгу и равнение по команде учителя.	
3.		3.	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш».	
4.		4.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам.	
5.		5.	Обучение ходьбе с изменением темпа под счет.	
6.		6.	Обучение ходьбе с высоким подниманием бедра.	
7.		7.	Обучение ходьбе в полуприседе.	
8.		8.	Обучение ходьбе с различными положениями рук.	
9.		9.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	
10.		10.	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра.	
11.		11.	Обучение бегу на носках.	
12.		12.	Обучение технике бега на скорость до 30 м.	
13.		13.	Обучение стартовому рывку при беге на скорость до 30 м.	
14.		14.	Обучение технике медленного бега до 2 мин.	
15.	2. Прыжки и метание. (14 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Обучение разбегу и толчку ногой при прыжке в длину способом «согнув ноги» с шага.	Слушание инструктажа. Отработка техники разбега и толчка ногой при прыжке в длину способом «согнув ноги» с шага. Отработка техники
16.		2.	Обучение отталкиванию и приземлению при прыжке	

			способом «согнув ноги» с небольшого разбега.	отталкивания и приземления при прыжке способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Отработка техники прыжка в высоту с прямого разбега. Сдача на результат прыжков в длину и в высоту. Отработка техники метания малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Отработка движений броска всей рукой при метании на дальность. Отработка техники броска большого мяча двумя руками из-за головы. Выполнение прыжков через висящую скакалку, короткую скакалку с продвижением вперед.
17.		3.	Обучение прыжку в длину с прямого разбега.	
18.		4.	Обучение прыжкам через висящую скакалку.	
19.		5.	Обучение прыжкам на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	
20.		6.	Обучение прыжкам с высоты 30-40 см с мягким приземлением.	
21.		7.	Сдача прыжка в длину с места.	
22.		8.	Инструктаж по ТБ при метании мяча. Обучение метанию малого мяча по горизонтальной цели.	
23.		9.	Обучение метанию малого мяча по вертикальной цели.	
24.		10.	Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	
25.		11.	Обучение броску большого мяча двумя руками из-за головы стоя.	
26.		12.	Обучение броску большого мяча двумя руками снизу с места в стену.	
27.		13.	Обучение захвату мяча и движению кисти при метании теннисного мяча.	
28.		14.	Обучение броску всей рукой при метании на дальность.	
29.	3.Подвижные игры. (24 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Обучение подвижной игре «Повторяй за мной».	
30.		2.	Обучение подвижной игре «Волшебный мешочек».	
31.		3.	Обучение подвижной игре «Часовые и разведчики».	
32.		4.	Обучение подвижной игре «У ребят порядок строгий».	
33.		5.	Обучение подвижной игре «Салки маршем».	
34.		6.	Разучивание правил подвижной игры «Гуси - лебеди».	

35.		7.	Обучение подвижной игре «У медведя во бору».	предметами. Выполнение комплекса движений на реакцию и быстроту. Планирование своих действий с поставленной задачей, контролирование и оценивание выполнения заданий.	
36.		8.	Повторение правил подвижной игры «Прыгающие воробушки».		
37.		9.	Обучение подвижной игре «Кто дальше бросит?».		
38.		10.	Обучение подвижной игре «Метко в цель».		
39.		11.	Разучивание подвижной игры «Наблюдатель».		
40.		12.	Разучивание подвижной игры «Иди прямо».		
41.		13.	Разучивание подвижной игры «Карусели».		
42.		14.	Обучение подвижной игре «Что изменилось?».		
43.		15.	Обучение подвижной игре «Верёвочный круг».		
44.		16.	Обучение подвижной игре «Пустое место».		
45.		17.	Обучение подвижной игре «Охотники и утки».		
46.		18.	Обучение подвижной игре «Догони мяч».		
47.		19.	Игра «Защита укреплений».		
48.		20.	Разучивание игры « Говорящий мяч».		
49.		21.	Разучивание игры « Карлики - Великаны».		
50.		22.	Разучивание игры « Невод».		
51.		23.	Повторение правил игры «Кошка и мышки».		
52.		24.	Обучение подвижной игре «Кого назвали - тот и ловит».		
53.	4.Гимнастика. (8 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Обучение построению в шеренгу и равнению по носкам по инструкции учителя.		Слушание инструктажа. Отработка техники построения в шеренгу и равнения по носкам по инструкции учителя. Выполнение упражнений на основные движения рук, ног, туловища, на месте и в движении. Отработка выполнения команд: «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой!». Отработка техники дыхательных упражнений и упражнений для формирования осанки. Выполнение корригирующих
54.		2.	Обучение шагам вперёд, вправо, назад в обозначенное место.		
55.		3.	Обучение движению в колонне с изменением направления по ориентирам.		
56.		4.	Обучение поворотам к ориентирам без контроля		

			зрения в момент поворота.	упражнений. Отработка движений при построении в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Выполнение упражнений с гимнастическими палками в движении в колонне с изменением направления по ориентирам, упражнений с флажками. Отработка техники поворотов к ориентирам без контроля зрения, кувырка вперёд по наклонному мату, упражнений с малыми обручами, шагов вперёд, вправо, назад в обозначенное место, упражнений с малыми мячами. Выполнение лазанья по определённым ориентирам, упражнений с большими мячами. Упражнение в ходьбе на месте под счет с определением времени, стойке на лопатках, согнув ноги. Сдача кувырка на оценку. Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения. Выполнение стойки на лопатках на оценку. Отработка лазания по наклонной гимнастической скамейке различными способами.
57.		5.	Разучивание комплекса корригирующих упражнений с гимнастическими палками.	
58.		6.	Корригирующие упражнения с малыми мячами.	
59.		7.	Корригирующие упражнения с большими мячами.	
60.		8.	Обучение стойке на лопатках, согнув ноги.	
61.	5.Равновесие. Лазание. Висы. (15 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при лазании и перелезании. Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	
62.		2.	Обучение перелезанию со скамейки на скамейку.	
63.		3.	Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	
64.		4.	Выполнение ползания на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча.	
65.		5.	Инструктаж по ТБ при выполнении висов. Обучение вису на гимнастической стенке с сгибанием и разгибанием ног.	
66.		6.	Обучение лазанью по определённым ориентирам.	
67.		7.	Обучение изменению направлений лазанья.	
68.		8.	Обучение упорам на гимнастической стенке в положении стоя.	
69.		9.	Обучение ходьбе на месте под счет с определением времени.	
70.		10.	Инструктаж по ТБ при ходьбе по гимнастической скамейке. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	
71.		11.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук.	
72.		12.	Обучение ходьбе по	

			гимнастической скамейке с предметом в руках.	Выполнение висов на гимнастической стенке с сгибанием и разгибанием ног. Отработка техники ходьбы по наклонной гимнастической скамейке. Сдача на результат всех видов висов.
73.		13. Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед.		
74.		14. Выполнение коллективных переносок набивных мячей, гимнастических палок, скамеек.		
75.		15. Обучение ходьбе по полу по начерченной линии.		
76.	6. Спортивные игры. (17 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми с мячом. Обучение стойке баскетболиста и технике передвижения.	Слушание инструктажа по ТБ при занятиях спортивными играми. Отработка стойки баскетболиста и техники передвижения при игре в баскетбол. Отработка техники бега и прыжков при игре в баскетбол. Отработка движений при ловле мяча, передаче мяча. Отработка движений при перебрасывании мяча через сетку. Выполнение передачи мяча на три паса, отработка техники подачи мяча двумя руками снизу через сетку. Сдача на результат подачи мяча через сетку. Слушание инструктажа. Упражнение в сочетании движений рук и ног при кроссовом беге, построении в колонну с интервалом на вытянутые руки, построении в круг по ориентиру, увеличении и уменьшении круга движением вперед, назад, на ориентир.
77.		2.	Обучение технике бега при игре в баскетбол.	
78.		3.	Обучение технике прыжков при игре в баскетбол.	
79.		4.	Обучение ловле мяча двумя руками.	
80.		5.	Обучение передаче мяча двумя руками от груди.	
81.		6.	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча.	
82.		7.	Обучение передаче мяча одной рукой от головы.	
83.		8.	Обучение передаче мяча двумя руками снизу.	
84.		9.	Обучение передаче мяча от груди в парах.	
85.		10.	Повторение правил игры в баскетбол. Учебная игра.	
86.		11.	Обучение передаче мяча одной рукой в парах.	
87.		12.	Упражнение «Эстафеты с мячами».	
88.		13.	Обучение перебрасывать мяч через сетку.	
89.		14.	Обучение передаче мяча на три паса.	
90.		15.	Обучение передаче мяча двумя руками снизу через сетку.	
91.		16.	Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра.	
92.		17.	Сдача на результат подачи мяча двумя руками через сетку.	
93.	7. Кроссо	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях	

	вая подготов ка. (10 ч.)		на открытых спортивных площадках. Обучение стартовому рывку при кроссовом беге.	Отработка техники постановки стопы на грунт при беге. Упражнение в чередовании бега и ходьбы при кроссовом беге, беге в гору, с горы. Выполнение ходьбы и бега по ориентирам, начерченным на полу. Сдача на результат кроссового бега.
94.		2.	Обучение сочетанию движений рук и ног при выполнении кроссового бега.	
95.		3.	Обучение бегу по обозначенной на грунте прямой линии.	
96.		4.	Обучение бегу в гору в условиях кроссового бега.	
97.		5.	Обучение бегу с горы в условиях кроссового бега.	
98.		6.	Обучение сочетанию дыхания с темпом шагов в условиях кроссового бега.	
99.		7.	Обучение равномерному бегу при кроссе.	
100.		8.	Обучение финишному рывку.	
101.		9.	Повторение техники кроссового бега.	
102.		10.	Сдача на результат кроссового бега.	

3 класс

№	Раздел, кол-во часов	№	Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	1.Лёгкая атлетика. (12 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение технике ходьбы в различном темпе.	Слушание инструктажа. Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, с контролем и без контроля зрения. Сдача контрольных нормативов. Выполнение медленного бега до 3 минут, челночного бега (3*10 м.). Упражнение на отработку техники стартового и финишного рывка при
2.		2.	Обучение ходьбе с контролем и без контроля зрения.	
3.		3.	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике.	
4.		4.	Обучение медленному бегу до 3 минут.	
5.		5.	Обучение бегу с максимальной скоростью (100 м).	
6.		6.	Обучение бегу в чередовании с ходьбой 100 м.	
7.		7.	Обучение высокому старту при беге на скорость.	
8.		8.	Обучение стартовому рывку при беге на скорость до 40 м.	

9.		9.	Обучение финишному рывку при беге на 40 м.	бега на скорость до 40 м. Отработка передачи эстафетной палочки при встречной эстафете и бегу по дистанции. Сдача на результат челночного бега и бега на 30 м.
10.		10.	Обучение челночному бегу (3*10 м).	
11.		11.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	
12.		12.	Обучение передаче эстафетной палочки при встречной эстафете и бегу по дистанции.	
13.	2.Прыжки и метание. (19 ч.).	1.	Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Обучение разбегу и толчку ногой при прыжке в длину. Повторение.	Слушание инструктажа. Выполнение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м, движений на отталкивание ногой при прыжке в длину с разбега без учёта места отталкивания. Выполнение движений на вынос бедра вперед после отталкивания при прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение приземления при прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», сдача на оценку. Выполнение прыжка с прямого разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания и приземления при прыжке с разбега способом «перешагивание».
14.		2.	Обучение отталкиванию ногой при прыжке в длину с разбега без учёта места отталкивания.	
15.		3.	Обучение выносу бедра вперед после отталкивания, при прыжке в длину с разбега способом согнув ноги.	
16.		4.	Обучение приземлению при прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», сдача на результат.	
17.		5.	Обучение прыжку с прямого разбега способом «перешагивание».	
18.		6.	Обучение прыжку с прямого разбега способом «перешагивание». Повторение.	
19.		7.	Обучение отталкиванию и приземлению при прыжке с разбега способом «перешагивание».	
20.		8.	Повторение техники прыжка в длину с места.	
21.		9.	Подготовка и сдача на результат контрольных показателей по прыжкам в длину с места.	
22.		10.	Инструктаж по ТБ при метании мяча. Обучение метанию малого мяча с места правой и левой рукой на дальность.	
23.		11.	Обучение метанию малого мяча с места правой и левой рукой на дальность, в	

			дальность в горизонтальную цель.	горизонтальную цель, вертикальную цель. Упражнение в метании малого мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Отработка движений замаха и финального усилия при метании мяча на дальность с места в баскетбольный щит. Отработка техники метания мяча и сдача на результат.	
24.		12.	Обучение метанию малого мяча с места правой и левой рукой на дальность в вертикальную цель.		
25.		13.	Обучение метанию малого мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.		
26.		14.	Обучение метанию малого мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Закрепление.		
27.		15.	Метание малого мяча в цель с 4-5 м.		
28.		16.	Обучение разгибанию ноги и последующего поворота её пяткой наружу при метании мяча на дальность с места.		
29.		17.	Обучение разгибанию ноги и последующего поворота её пяткой наружу при метании мяча на дальность с места. Закрепление.		
30.		18.	Метание мяча с места на дальность, малого мяча в цель.		
31.		19.	Подготовка и сдача на результат метания мяча.		
32.	3.Гимнастика. (10 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Обучение построению в колонну, шеренгу по инструкции учителя.		Слушание инструктажа. Выполнение легкоатлетических упражнений. Выполнение основных положений и движений рук, ног, головы, туловища на месте. Выполнение поворотов кругом на месте, расчёта на «первый - второй», размыкания и смыкания приставными шагами. Отработка перестроения из одной шеренги в две и наоборот, техники перестроения из колонны по одному, в
33.		2.	Обучение поворотам на месте под счёт, основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.		
34.		3.	Обучение размыканию и смыканию приставными шагами в круге, сочетанию движений ног, туловища с движениями рук.		
35.		4.	Обучение ходьбе на месте под счёт.		
36.		5.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками.		
37.		6.	Обучение перестроению из		

			круга в квадрат по ориентирам.	колонну по два.
38.		7.	Обучение упражнениям с флажками, поворотам направо, налево без контроля зрения.	Выполнение комплексов
39.		8.	Обучение упражнениям с набивными мячами.	общеразвивающих и
40.		9.	Обучение прыжку в высоту до ориентира.	корректирующих
41.		10.	Повторение ходьбы с контролем и без контроля зрения, медленного бега до 3 минут.	упражнений,
42.	4.Равновесие. Лазание. Висы. (16 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при лазании и перелазании. Обучение лазанию по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	упражнений с
43.		2.	Обучение лазанию по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.	флажками, малыми
44.		3.	Инструктаж по ТБ при выполнении висов. Обучение висам на гимнастической стенке с согнутыми руками.	обручами, малыми и
45.		4.	Обучение выполнению упора на гимнастической скамейке.	большими мячами, со
46.		5.	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке с опорой на кисти рук и стопы ног.	скакалкой. Упражнение
47.		6.	Инструктаж по ТБ при ходьбе по гимнастической скамейке. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	в ходьбе, беге по
48.		7.	Упражнения по перелазанию через гимнастические обручи.	ориентирам.
49.		8.	Обучение перекату в группировке.	Выполнение прыжков в
50.		9.	Обучение ходьбе по рейке гимнастической скамейки с доставанием предмета с пола в положении приседа.	высоту до
51.		10.	Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Упражнение «мостик» из положения, лёжа	определённого
				ориентира с контролем
				и без контроля зрения,
				бросков мяча в стенку с
				отскоком его в
				обозначенное место.
				Отработка движений по
				лазанию по
				гимнастической стенке
				с переходом на
				наклонную
				гимнастическую
				скамейку. Выполнение
				кувырка вперёд, висов
				на рейке
				гимнастической стенки
				на время. Выполнение
				на оценку упражнения
				«мостик» и кувырка
				вперёд. Упражнение в
				ходьбе по наклонной
				гимнастической
				скамейке (угол 20°).
				Отработка движений на
				расхождение вдвоём

			на спине.	поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Осваивание универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений.
52.		11.	Обучение двум кувыркам вперёд, подготовке к выполнению опорных прыжков.	
53.		12.	Обучение стойке на одной ноге с различными положениями рук.	
54.		13.	Обучение прыжку боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	
55.		14.	Обучение прыжку в глубину из положения приседа.	
56.		15.	Обучение прыжкам в высоту с разбега.	
57.		16.	Сдача на результат упражнений на равновесие.	
58.	5. Спортивные игры. Баскетбол. (11 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми с мячом. Повторение стойки баскетболиста и передачи мяча двумя руками от груди в парах.	Слушание техники безопасности при занятиях спортивными играми. Разучивание стойки баскетболиста. Отработка техники выполнения бросков баскетбольного мяча двумя руками снизу в парах, передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Выполнение движений на передачу баскетбольного мяча двумя руками с отскоком от пола, одной рукой от плеча. Выполнение бросков баскетбольного мяча в стену и ловля из различных положений, толчок мяча одной рукой вниз-вперёд при ведении. Отработка техники ведения мяча одной рукой, передачи мяча от груди на три паса, подачи мяча одной
59.		2.	Обучение передачи мяча двумя руками от груди в тройках. Игра «Быстрые передачи».	
60.		3.	Обучение передачи мяча от плеча одной рукой снизу в тройках.	
61.		4.	Обучение движению кисти при ведении мяча. Игра «Догони меня».	
62.		5.	Обучение ведению мяча с обводкой препятствия.	
63.		6.	Обучение ведению мяча с изменением темпа. Сдача на оценку.	
64.		7.	Обучение передаче мяча от груди на три паса. Игра «Защита укреплений».	
65.		8.	Обучение передаче мяча двумя руками из-за головы на три паса. Игра «Перестрелка».	
66.		9.	Обучение передаче мяча одной рукой на три паса. Игра «Эстафеты с мячами».	
67.		10.	Учебная игра в «Баскетбол».	
68.		11.	Сдача на результат передачи и ведения мяча.	

69.	6.Спортивные игры. Пионербол. (6 ч.)	1.	Повторение техники перебрасывания мяча через сетку.	рукой снизу. Упражнения на отработку техники перебрасывания мяча через сетку в учебной игре. Отработка передачи и ловли мяча 2-я руками снизу, подачи мяча одной рукой снизу. Слушание инструктажа. Совершенствование техники сочетания движений рук и ног, чередования бега и ходьбы на протяжении 3-6 минут при выполнении кроссового бега. Совершенствование техники бега по обозначенной на грунте прямой линии. Отработка техники бега в гору в условиях кроссового бега, с горы. Совершенствование техники бега через небольшие препятствия в условиях кроссового бега. Совершенствование техники сочетания дыхания с темпом шагов. Отработка техники равномерного бега при выполнении кросса, техники финишного рывка. Отработка длительного бега, выполнения финишного рывка. Сдача кроссового бега
70.		2.	Обучение передаче мяча двумя руками снизу на три паса и броску через сетку.	
71.		3.	Обучение передаче мяча двумя руками из-за головы на три паса через сетку.	
72.		4.	Обучение подаче мяча двумя руками через сетку.	
73.		5.	Учебная игра в «Пионербол».	
74.		6.	Сдача на результат подачи мяча двумя руками через сетку.	
75.	7.Кроссовая подготовка. (12 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях кроссовой подготовкой. Совершенствование техники сочетания движений рук и ног при выполнении кроссового бега.	
76.		2.	Совершенствование положения туловища и постановки стопы на грунт при выполнении кроссового бега.	
77.		3.	Совершенствование техники чередования бега и ходьбы на протяжении 3-6 минут при выполнении кроссового бега.	
78.		4.	Совершенствование техники бега в гору в условиях кроссового бега.	
79.		5.	Совершенствование техники бега с горы в условиях кроссового бега.	
80.		6.	Совершенствование техники бега через небольшие препятствия в условиях кроссового бега.	
81.		7.	Совершенствование техники сочетания дыхания с темпом шагов.	
82.		8.	Совершенствование техники равномерного бега при выполнении кросса.	
83.		9.	Совершенствование техники финишного рывка в условиях кроссового бега.	

84.		10.	Совершенствование техники прямолинейного бега в условиях кроссового бега.	на результат.
85.		11.	Повторение техники бега на 30 метров.	Слушание инструктажа.
86.		12.	Подготовка и сдача кроссового бега на результат.	Выполнение правил подвижных игр.
87.	8.Подвижные игры. (16 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Разучивание правил подвижной игры «Два сигнала».	Выполнение движений: бег, прыжки, приседания, прыжки в высоту, прыжки на дальность, ловля и бросание мяча, ускорение бега, нахождение и удержание равновесия. Выполнение имитационных движений.
88.		2.	Обучение правилам подвижной игры «Шишки, желуди, орехи».	
89.		3.	Обучение правилам подвижной игры «Прыжки по полоскам».	
90.		4.	Обучение правилам подвижной игры «Точный прыжок».	
91.		5.	Обучение правилам подвижной игры «Мяч - соседу».	
92.		6.	Обучение правилам подвижной игры «Попади в цель».	
93.		7.	Обучение правилам подвижной игры «Мяч среднему».	
94.		8.	Обучение правилам подвижной игры «Гонка мячей по кругу».	
95.		9.	Обучение правилам подвижной игры «Охотники и утки».	
96.		10.	Обучение правилам подвижной игры «К своим флажкам».	
97.		11.	Обучение правилам подвижной игры «Запрещенное движение».	
98.		12.	Обучение правилам подвижной игры «Заяц без логова».	
99.		13.	Разучивание правил подвижной игры «Наступление».	
100.		14.	Разучивание игры «Вызов номеров».	
101.		15.	Разучивание игры «Пустое место».	
102.		16.	Обучение правилам подвижной игры «Кто обгонит».	

4 класс

№	Раздел, кол-во часов	№	Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	1. Лёгкая	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях	Слушание инструктажа

	атлетика. (13 ч.)		лёгкой атлетикой. Обучение ходьбе в быстром темпе.	при занятиях лёгкой атлетикой. Выполнение ходьбы в быстром темпе, ходьбы в приседе, быстрого бега на месте до 10 с. Отработка техники сочетания различных видов ходьбы, низкого старта при беге. Выполнение челночного бега (3x10 м), бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Отработка техники передачи эстафетной палочки при выполнении круговой эстафеты. Отработка техники стартового рывка при беге с препятствиями на отрезке 30 м. Отработка движений стартового рывка при беге с препятствиями на отрезке 30 м. Сдача на результат бега на месте до 10 секунд, челночного бега (3x10 м), бега на 30 м.
2.		2.	Обучение ходьбе в приседе.	
3.		3.	Обучение быстрому бегу на месте до 10 с.	
4.		4.	Обучение сочетанию различных видов ходьбы.	
5.		5.	Обучение челночному бегу (3x10 м).	
6.		6.	Обучение бегу с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	
7.		7.	Обучение передаче эстафетной палочки при выполнении круговой эстафеты.	
8.		8.	Обучение стартовому рывку при беге с препятствиями на отрезке 30 м.	
9.		9.	Отработка и сдача бега на месте до 10 сек.	
10.		10.	Подготовка и сдача челночного бега (3x10 м) на результат.	
11.		11.	Подготовка и сдача бега с препятствиями на 30 м на результат.	
12.		12.	Повторение бега на скорость 40 м.	
13.		13.	Сдача на результат бег 30 м.	
14.	2. Прыжки и метание. (12 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Обучение прыжкам с ноги на ногу до 20 м.	Слушание инструктажа. Отработка техники прыжка с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м, отталкивания ногой при прыжке в длину с разбега без учёта места отталкивания. Отработка приземления при прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», сдача на оценку. Выполнение прыжка с прямого разбега способом «перешагивание». Отработка движений
15.		2.	Обучение движению ноги и рук на последнем шаге перед отталкиванием при прыжке в высоту способом «перешагивание».	
16.		3.	Обучение движению в полете и приземлению при прыжке в высоту способом «перешагивание».	
17.		4.	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».	
18.		5.	Обучение разбегу и попаданию на место толчка при прыжке в длину способом «согнув ноги».	

19.		6.	Обучение отталкиванию одной ногой, приземлению на две ноги при прыжке в длину способом «согнув ноги».	отталкивания и приземления при прыжке с разбега способом «перешагивание». Отработка техники метания малого мяча с места правой и левой рукой на дальность в горизонтальную цель, в вертикальную цель. Отработка движения замаха и финального усилия при метании мяча на дальность с места в баскетбольный щит. Сдача техники метания на результат.
20.		7.	Повторение техники прыжка в длину с места и сдача на результат.	
21.		8.	Инструктаж по ТБ при метании мяча. Обучение метанию мячей в цель с места левой и правой рукой. Игра «Перестрелка».	
22.		9.	Обучение разбегу и отводу руки назад при метании мяча.	
23.		10.	Обучение выводу локтя вперед и хлесткому движению кисти при метании мяча на дальность с одного шага.	
24.		11.	Обучение финальному движению руки при метании мяча на дальность.	
25.		12.	Подготовка и сдача на результат метания мяча.	
26.	3. Спортивные игры. Баскетбол. (11 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми с мячом. Стойка баскетболиста. Игра «Борец за мяч».	Слушание о технике безопасности при занятиях спортивными играми. Отработка стойки баскетболиста. Выполнение бросков баскетбольного мяча двумя руками снизу и в парах, передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Отработка техники передачи баскетбольного мяча двумя руками с отскоком от пола, передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча. Отработка бросков баскетбольного мяча в стену и ловля из различных положений. Выполнение толчка мяча одной рукой вниз
27.		2.	Повторение бросков баскетбольного мяча двумя руками снизу в парах. Игра «Гонка мячей».	
28.		3.	Повторение передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	
29.		4.	Обучение передаче баскетбольного мяча двумя руками с отскоком от пола.	
30.		5.	Обучение передаче баскетбольного мяча одной рукой от плеча.	
31.		6.	Обучение броскам баскетбольного мяча в стену и ловле из различных положений.	
32.		7.	Обучение мягкому толчку мяча одной рукой вниз-вперёд при ведении.	
33.		8.	Подготовка и сдача на оценку ведения мяча одной рукой.	

34.		9.	Повторение правил игры, совершенствование передачи мяча от груди на три паса.	- вперёд при ведении, подаче мяча одной рукой снизу, передаче мяча одной рукой на три паса.
35.		10.	Обучение подаче мяча одной рукой снизу.	
36.		11.	Учебная игра «Баскетбол».	
37.	4. Спортивные игры. Пионербол. (4 ч.)	1.	Совершенствование перебрасывания мяча через сетку в учебной игре.	Участие в игре «Гонка мячей», учебной игре «Баскетбол». Отработка техники перебрасывания мяча через сетку в учебной игре. Отработка техники передачи и ловле мяча 2-я руками снизу, подачи мяча одной рукой снизу.
38.		2.	Обучение передаче и ловле мяча 2-я руками снизу.	
39.		3.	Совершенствование передачи и ловли мяча 2-я руками снизу в учебной игре.	
40.		4.	Подготовка и сдача на результат подачи мяча одной рукой снизу.	
41.	5. Гимнастика. (18 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при проведении гимнастических и строевых упражнений. Обучение сдаче рапорта, основным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища, выполняемых на месте.	Слушание инструктажа. Выполнение основных движений рук, ног, головы, туловища, поворотов кругом на месте, расчёта на «первый - второй». Выполнение перестроения из одной шеренги в две и наоборот, упражнений на дыхание. Выполнение перестроений из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом, корригирующих упражнений для осанки, комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений с набивными мячами. Выполнение ходьбы на месте от 5 до 15 с., ходьбы в колонне приставными шагами до определённого
42.		2.	Обучение поворотам кругом на месте, основным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища, выполняемых в движении.	
43.		3.	Расчёт на «первый - второй», обучение сочетанию движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	
44.		4.	Обучение перестроению из одной шеренги в две и наоборот, упражнениям на дыхание.	
45.		5.	Обучение перестроению из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом.	
46.		6.	Обучение простым комплексам общеразвивающих упражнений.	
47.		7.	Обучение простым комплексам корригирующих упражнений.	

48.		8.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками, построению в шеренгу, в колонну с изменением места построения.	<p>ориентира, построения в шеренгу, в колонну с изменением места построения.</p> <p>Выполнение упражнений с гимнастическими палками, с флажками, с малыми обручами, с большими и малыми мячами.</p> <p>Упражнение в беге по начерченному на полу ориентирам.</p> <p>Выполнение прыжков в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрения.</p>	
49.		9.	Обучение упражнениям с флажками, ходьба по ориентирам.		
50.		10.	Обучение упражнениям с малыми обручами, бег по начерченному на полу ориентирам.		
51.		11.	Обучение упражнениям с большими мячами, ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.		
52.		12.	Обучение корректирующим упражнениям с малыми мячами.		
53.		13.	Обучение прыжкам в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрения.		
54.		14.	Обучение упражнениям со скакалкой.		
55.		15.	Обучение броску мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место.		
56.		16.	Обучение упражнениям с набивными мячами.		
57.		17.	Обучение ходьбе на месте от 5 до 15 с, повторению задания и самостоятельной остановке.		
58.		18.	Обучение упражнениям с обручами, ходьбе в колонне приставными шагами до определённого ориентира.		
59.	6. Равновесие. Лазание. Висы. (18 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ при лазании и перелезании. Обучение лазанию по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку.		<p>Слушание инструктажа.</p> <p>Выполнение висов на канате с раскачиванием, висов на рейке гимнастической стенки на время.</p> <p>Отработка ходьбы по наклонной гимнастической</p>
60.		2.	Обучение лазанию по канату произвольным способом.		
61.		3.	Обучение перелезанию через бревно, козла.		

62.	4.	Обучение кувырку вперёд.	<p>скамейке (угол 20о), ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.</p> <p>Отработка расхождения вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на равновесие «ласточка».</p> <p>Отработка техники наскока в упор на колени на гимнастический козёл, соскока с поворотом, с опорой на руки.</p> <p>Выполнение ходьбы по гимнастическому бревну, наскоку в упор на колени на гимнастический козёл, упору присев, соскоку прогнувшись.</p> <p>Упражнение в лазании по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку. Отработка техники лазания по канату произвольным способом.</p> <p>Упражнение в перелезании через бревно, козла.</p> <p>Выполнение кувyrка вперёд, комбинации из кувyrков.</p> <p>Выполнение упражнения «мостик» с помощью учителя, сдача на оценку.</p> <p>Сдача на результат всех видов опорного прыжка</p>
63.	5.	Обучение комбинации из кувyrков.	
64.	6.	Обучение выполнению «мостика» с помощью учителя.	
65.	7.	Сдача «мостика» на оценку. Сдача кувyrка вперёд на оценку.	
66.	8.	Инструктаж по ТБ при выполнении висов. Обучение вису на рейке гимнастической стенки на время.	
67.	9.	Обучение вису на канате с раскачиванием.	
68.	10.	Обучение подтягиванию в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	
69.	11.	Подготовка и сдача на оценку виса на рейке гимнастической стенки на время.	
70.	12.	Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°).	
71.	13.	Обучение расхождению вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	
72.	14.	Обучение равновесию. Упражнение «ласточка».	
73.	15.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений на гимнастическом козле. Обучение наскоку в упор на колени на гимнастический козёл, соскоку с поворотом, с опорой на руки.	
74.	16.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну.	
75.	17.	Обучение наскоку в упор на колени на гимнастический козёл, упору присев, соскоку прогнувшись.	
76.	18.	Подготовка и сдача на результат всех видов опорного прыжка через козла.	

				через козла.
77.	7. Кроссовая подготовка. (14 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ во время бега. Обучение работе рук и правильному дыханию при беге на длинные дистанции.	Слушание инструктажа. Совершенствование положения туловища и постановки стопы на грунт при выполнении кроссового бега. Совершенствование техники чередования бега и ходьбы на протяжении 3-6 минут при выполнении кроссового бега. Отработка техники бега в гору в условиях кроссового бега, с горы. Совершенствование техники бега через небольшие препятствия в условиях кроссового бега. Совершенствование техники сочетания дыхания с темпом шагов. Отработка техники равномерного бега при выполнении кросса, техники финишного рывка. Сдача кроссового бега на результат.
78.		2.	Обучение сочетанию движений рук и ног при кроссовом беге.	
79.		3.	Отработка техники положения туловища и постановки стопы на грунт в условиях кроссового бега.	
80.		4.	Обучение чередованию бега и ходьбы в условиях кроссового бега.	
81.		5.	Отработка техники бега по обозначенной на грунте прямой линии.	
82.		6.	Отработка техники бега в гору в условиях кроссового бега.	
83.		7.	Отработка техники бега с горы в условиях кроссового бега.	
84.		8.	Отработка техники бега через небольшие препятствия в условиях кроссового бега.	
85.		9.	Отработка техники равномерного бега на кроссовой дистанции.	
86.		10.	Отработка техники стартового разгона при кроссовом беге.	
87.		11.	Отработка финишного рывка при выполнении кроссового бега.	
88.		12.	Повторение техники бега на кроссовой дистанции.	
89.		13.	Повторение техники бега через небольшие препятствия в условиях кроссового бега.	
90.		14.	Сдача на результат бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики).	
91.	8. Подвижные игры. (12 ч.)	1.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Обучение правилам подвижной игры «Кто обгонит?».	Слушание инструктажа при занятиях подвижными играми. Выполнение правил подвижных игр. Выполнение движений: бег, прыжки, приседания,
92.		2.	Обучение правилам подвижной игры «Бездомный заяц».	
93.		3.	Обучение правилам подвижной игры «Подвижная цель».	

94.		4.	Обучение правилам подвижной игры «Пустое место».	прыжки в высоту, прыжки на дальность, ловля и бросание мяча, ускорение бега, нахождение и удержание равновесия. Выполнение имитационных движений. Планирование своих действий с поставленной задачей, контролирование и оценивание выполнения заданий.
95.		5.	Обучение правилам подвижной игры «Музыкальные змейки».	
96.		6.	Обучение правилам подвижной игры «Найди предмет».	
97.		7.	Обучение правилам подвижной игры «Светофор».	
98.		8.	Обучение правилам подвижной игры «Фигуры».	
99.		9.	Обучение правилам подвижной игры «Обгони мяч».	
100.		10.	Обучение подвижной игре «Запрещенное движение».	
101.		11.	Обучение правилам подвижной игры «Два мороза».	
102.		12.	Обучение правилам подвижной игры «Волк во рву».	

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности.

7.1. Спортивное оборудование:

Стенка гимнастическая шведская.
Скамейка гимнастическая.
Стенка гимнастическая для лазания.
Велотренажер.
Беговая дорожка механическая.
Турник для силовых упражнений.
Мат гимнастический.
Гантели.
Коврик массажный со следочками.
Мяч баскетбольный.
Мяч волейбольный.
Мячи теннисные.
Мяч набивной.
Массажер для стоп.
Обручи.
Канат.
Мяч футбольный.
Скакалки.
Секундомер.
Свисток.
Кегли пластиковые.

7.2 Учебно-методическое обеспечение:

1. Е.С. Черник «Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы». - М.: «Просвещение», 1997 г.

2. Л.В. Былеева, И.М. Коротков «Подвижные игры». – М.: из-во «Физкультура и спорт», 2003 г.

7.3. Информационное обеспечение образовательного процесса:

Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://fcior.edu.ru>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" <http://festival.1september>

Согласовано
Протокол заседания
МО начальных классов
от 23 августа 2023 г. № 1
_____ М.Ю. Сучкова

СОГЛАСОВАНО Заместитель
директора по УВР
_____ Н.Е. Молотова
«30» августа 2023 г.