

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 96**  
ул. Байкальская, 41, г. Екатеринбург, 620138, тел./факс (343) 262-08-71

Приложение к АООП НОО  
для обучающихся с ТНР

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ № 96  
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МАОУ СОШ № 96  
/В.Ф. Садрисламова/  
Приказ от № 190/2-о  
от «30» августа 2022 г.



Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР 5.1, ТНР 5.2)  
по учебному предмету «Физическая культура».

2-4 класс

Екатеринбург, 2022 г.

## **Структура рабочей программы:**

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные и метапредметные результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, для всех предметных и коррекционно-развивающей областей являются общими и заключаются в следующем: Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ТНР включают индивидуально- личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ТНР в культуру, овладение ими социокультурным опытом. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР. Результаты освоения АООП НОО должны отражать:

#### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального образования:**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести,

достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. *Ценность патриотизма* одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального образования** должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

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

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Конькобежная подготовка.** Передвижение на коньках; скольжения; прохождение поворотов; скольжение с изменяющимся направлением движения; торможение; скоростной бег на коньках; эстафеты.

**Плавание (Уроки проходят в теоретической форме, с использованием технологии «сухое плавание», с демонстрацией видеоматериалов).** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале конькобежной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с конька на конек (на месте, в движении); скольжение змейкой; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на коньках; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания

**Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**2 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Знание о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. История физической культуры. Легкая атлетика. 24 часа.</b>		
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Построение, перестроение.	1
2	История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Бег в медленном темпе, ОРУ в кругу, эстафеты.	1
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м	1
4	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Беговые упражнения. Бег 30м.	1
5	Развития основных физических качеств. Скоростно-силовые упражнения, прыжок в длину с места. Игра- « Выше ноги от земли».	1
6	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Бег 30м. игра «Охотники и утки».	1
7	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Бег в медленном темпе 6 минут. Игра «Ляпки – парами».	1
8	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Бег 30 м на результат.	1
9	Выполнение простейших закаливающих процедур. Развитие выносливости 400 метров в медленном темпе.	1
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Прыжок в длину с места.	1
11	Характеристика физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Подвижные игры.	1
12	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Скоростно-силовое упражнение, прыжок в длину на дальность.	1
13	Комплексы дыхательных упражнений. Прыжок в длину с места на результат.	1
14	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Эстафеты с предметами. Развитие быстроты.	1
15	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
16	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторение метания мяча в горизонтальную цель.	1
17	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1

	Эстафеты с обручами, развитие выносливости.	
18	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
19	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, 600м на результат.	1
20	Развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка). Эстафеты с колпачками, развитие быстроты.	1
21	Бег с изменением направления; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Эстафеты с прыжками «круговая эстафета».	1
22	Прыжки через скакалку на месте, на одной ноге, двух ногах, поочередно. Обучение прыжкам на длинной скакалке.	1
23	Прыжки через скакалку на месте, на одной ноге, двух ногах, поочередно. Повтор прыжков на длинной скакалке.	1
24	Гимнастика для глаз. Бег по пересеченной местности.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. 21 час.</b>		
25	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
26	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне, выполнение строевых команд. Упражнения в группировке.	1
27	Перекаты, стойки, кувырки вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1
28	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте.	1
29	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
30	Обучение элементу «из стойки на лопатках» согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
31	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Лазание по наклонной скамейке.	1
32	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ в кругу. Прыжки на скакалке.	1
33	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке.	1
34	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, наклоны вперед, назад. Совершенствование акробатических элементов (группировка, перекат, стойка на лопатках, стойка на ногах, в седах) «выкруты», комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и разгибание туловища. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
35	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся	1

	направлением и остановками в заданной позе.	
36	Ходьба по гимнастической скамейке. Совершенствование акробатических элементов (группировка, перекат, стойка на лопатках).	1
37	Акробатические комбинации. Повтор ранее изученных элементов обучение кувырку в сторону.	1
38	Акробатические комбинации. Обучение стойке на 2 и 1 ноге на скамейке, (высота 60 см.)	1
39	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с небольшим наклоном.	1
40	Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Висы. Вис стоя и лежа.	1
41	Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
42	Акробатические комбинации. Повторение акробатических элементов, танцевальные шаги.	1
43	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп. Обучение лазанию по канату. Повтор акробатических элементов.	1
44	Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами.	1
45	Повторение упражнений на гимнастической скамейке.	1
46	Равновесие «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроль с одних звеньев тела на другие. Упражнения у гимнастической стенки.	1
47	Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Повторение акробатических элементов.	1
48	Развитие силовых качеств: подтягивание, подъем туловища за 30с.	1
<b>Коньки.30 часов.</b>		
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности по конькобежной подготовке.	1
50	Передвижение на коньках: повороты, спуски, подъёмы, торможение. Повторение подготовительных упражнений.	1
51	Передвижение на коньках. Отработка подготовительных упражнений.	1
52	Передвижение на коньках. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игры на льду.	1

53	Передвижение на коньках. Повторение отталкивания и скольжения.	1
54	Передвижение на коньках. Повороты, торможение. Синхронная работа руками «Карусель».	1
55	Передвижение на коньках. Повтор техники скольжения и отталкивания.	1
56	Передвижение на коньках. Повтор элементов «фонарики», «дорожка», «цапля», «ласточка».	1
57	Передвижение на коньках. Повороты, торможение. Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1
58	Передвижение на коньках. Стартовый разгон. Развитие быстроты.	1
59	Передвижение на коньках. Бег по прямой. Ускорение на отрезках по 20м. и 30м.	1
60	Передвижение на коньках. Повороты, торможение. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Игры на льду.	1
61	Передвижение на коньках. Изучение техники поворотов. Игры на льду.	1
62	Передвижение на коньках. Обучение входу в поворот. Игра «Карусель».	1
63	Передвижение на коньках. Повторение входа в поворот. Эстафеты.	1
64	Передвижение на коньках. Обучение выхода из поворота. Игра.	1
65	Передвижение на коньках. Повторение выхода из поворота.	1
66	Передвижение на коньках. Повороты, торможение. Крестообразная работа ногами.	1
67	Передвижение на коньках. Повороты, развороты, торможение. Повторение крестообразной работы ногами.	1
68	Передвижение на коньках. Повороты, развороты, торможение. Разучивание передвижения скольльзящим шагом.	1
69	Передвижение на коньках. Повороты, развороты, торможение. Повторение передвижения скольльзящим шагом.	1
70	Передвижение на коньках. Разучивание поворота «переступанием».	1
71	Передвижение на коньках. Обучение торможения «зубчиками». Игра «Чай-чай, выручай».	1
72	Передвижение на коньках. Повторение торможения «зубчиками». Эстафеты.	1
73	Передвижение на коньках. Повороты, развороты, торможение. Обучение «змейки» на льду.	1
74	Передвижение на коньках. Повороты, развороты, торможение. Повторение «змейки» на льду.	1
75	Передвижение на коньках. Крестообразная работа ногами. Игра «Чай-чай, выручай».	1
76	Передвижение на коньках. Повторение крестообразной работы ногами. Эстафеты.	1
77	Передвижение на коньках. Ускорение на отрезках по 30, 40 метров. Игры.	1
78	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие быстроты.	1
<b>Спортивные игры. 9 часов.</b>		
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности игры в баскетбол. Подвижные игры на основе баскетбола.	1
80	Упражнения на переключение внимания и 202 контроля с одних звеньев тела на другие. Ловля и передача мяча в движении.	1
81	Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча.	1
82	Баскетбол: броски мяча в корзину, подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Броски в цель.	1

83	Баскетбол: ловля и передача мяча в движении.	1
84	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
85	Баскетбол: ведение на месте. Броски в цель.	1
86	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1
87	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры на основе футбола.	1
<b>Легкоатлетическое тестирование. 15 часов.</b>		
88	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности на уроках по л/а. Бег в спокойном темпе.	1
89	Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.	1
90	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.	1
91	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1
92	Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки».	1
93	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры. Метание набивного мяча.	1
94	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Метание малого мяча в верх и горизонтальную цель.	1
95	Развитие силовых способностей: гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп. Развитие силовых качеств в подтягивании (м), наклон туловища (д).	1
96	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Развитие выносливости 600 метров.	1
97	Плавание (теория) Техника безопасности при занятиях на воде. Упражнения на суше для изучения разных стилей плавания. Повторение прыжков на длинной скакалке.	1
98	Прыжки, бег, метания и броски. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Эстафеты с предметами, развитие быстроты.	1
99	Эстафеты с прыжками. Круговая эстафета.	1
100	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Метание на дальность.	1
101	Прыжки по разметкам в полу приседе и приседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Подвижные игры на свежем воздухе.	1

102	Повторение правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности во время летних каникул.	1
	Итого:	<b>102 ч</b>

### 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика. 25 часов.</b>		
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Построение, перестроение Техника безопасности на уроках по л/ атлетике. Построение, перестроение.	1
2	История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Бег в медленном темпе, ОРУ в кругу, эстафеты.	1
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Разновидности ходьбы. Разновидности бег с ускорением 20 м.	1
4	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Беговые упражнения. Бег 30м.	1
5	Развития основных физических качеств. Скоростно-силовые упражнения, прыжок в длину с места.	1
6	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Бег 30м. игра «Охотники и утки».	1
7	Составление режима дня. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Бег в медленном темпе 600м., игра «Ляпки парами».	1
8	Выполнение простейших закаливающих процедур. Ходьба, бег, прыжки. Бег 30 м на результат.	1
9	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Ходьба, бег, прыжки. Развитие выносливости 600 метров в медленном темпе.	1
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Прыжок в длину с места.	1
11	Комплексы дыхательных упражнений. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазание. Развитие выносливости, бег 600м. Подвижные игры.	1
12	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Скоростно-силовое упражнение, прыжок в длину на дальность.	1
13	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Прыжок в длину с места на результат.	1
14	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Эстафеты с предметами. Развитие быстроты.	1
15	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Метание мяча в горизонтальную цель.	1

16	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Повторение метания мяча в горизонтальную цель.	1
17	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Эстафеты с обручами, развитие выносливости.	1
18	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Броски и ловля мяча одной, двумя руками и поочередно.	1
19	Развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка). Развитие выносливости, 600м на результат.	1
20	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Эстафеты с колпачками, развитие быстроты.	1
21	Бег с изменением направления. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Эстафеты с прыжками « круговая эстафета».	1
22	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Обучение: прыжки на длинной скакалке.	1
23	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Повтор прыжков на длинной скакалке.	1
24	Развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка). Бег по пересеченной местности.	1
25	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. ОРУ.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики. 21 час.</b>		
26	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов.	1
27	Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	1
28	Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	1
29	Развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и разгибание туловища.	1
30	Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. ОРУ с гимнастическими палками.	1
31	Развитие гибкости: лазание по наклонной скамейке.	1
32	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.	1
33	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке.	1
34	Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Сгибание и разгибание туловища.	1
35	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке. Совершенствование акробатических элементов (группировка, перекал, стойка на лопатках).	1

36	Развитие гибкости: акробатические комбинации. Повтор ранее изученных элементов. Обучение кувырку в сторону.	1
37	Организирующие команды и приемы. Акробатические комбинации. Обучение стойке на 2 и 1 ноге с закрытыми глазами на скамейке, (высота 60 см).	1
38	Развитие координации: обучение ходьбе по гимнастической скамейке с небольшим наклоном.	1
39	Строевые действия в шеренге и колонне. Развитие силовых качеств: подтягивание, подъём туловища за 30 секунд.	1
40	Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Висы. Вис стоя и лежа.	1
41	Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
42	Акробатические комбинации. Повторение акробатических элементов, танцевальные шаги. Развитие выносливости.	1
43	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп. Обучение лазанию по канату (теория). Повтор акробатических элементов.	1
44	Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами.	1
45	Комплексы упражнений: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия, упражнения на переключение внимания. Повторение упражнений на гимнастической скамейке.	1
46	Комплексы упражнений на координацию: упражнения на переключение внимания. Упражнения у гимнастической стенки. Развитие гибкости.	1
47	Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Повторение акробатических элементов.	1
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Развитие силовых качеств: подтягивание, подъём туловища за 30с.	1
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности по конькобежной подготовке.	1
<b>Коньки. 30 часов.</b>		
50	Передвижение на коньках. Повторение подготовительных упражнений. Основная посадка конькобежца. Развитие физических качеств (координации, ловкости, силы, выносливости). Игра «Догонялки».	1
51	Передвижение на коньках. Основа скольжения на двух ногах. Специальные упражнения конькобежца. Обработка подготовительных упражнений. Комплекс дыхательных упражнений.	1

52	Передвижение на коньках. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Скольжение попеременно правой, левой. Эстафеты. Игры на льду.	1
53	Передвижение на коньках. Движение по прямой на скорость. Развитие скоростных способностей. Повторение отталкивания и скольжения. Игра «Салки».	1
54	Передвижение на коньках. Повороты, развороты в движении по прямой. Синхронная работа руками «Карусель». Развитие физических качеств (ловкости, быстроты). Игра «Догонялки».	1
55	Передвижение на коньках. Скольжение попеременно правой, левой. Специальные упражнения конькобежца. Повтор техники скольжения и отталкивания. Развитие физических качеств (силы, выносливости).	1
56	Передвижение на коньках. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Повтор элементов «фонарики», «дорожка», «цапля», «ласточка». Движение способом переступания по кругу.	1
57	Передвижение на коньках. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Развитие выносливости и ловкости. Игра: Чай-чай-выручай.	1
58	Передвижение на коньках. Совершенствование стартового разгона. Развитие быстроты.	1
59	Передвижение на коньках. Бег по прямой. Ускорение на отрезках по 20м. и 30м. Развитие выносливости.	1
60	Передвижение на коньках. Прохождение дистанции в равномерном темпе в посадке конькобежца. Игры на льду. Развитие выносливости.	1
61	Передвижение на коньках. Совершенствование техники поворотов «переступанием». Игры на льду.	1
62	Передвижение на коньках. Вход в поворот. Игра «Карусель».	1
63	Передвижение на коньках. Повторение входа в поворот после старта и прохождения прямой. Развитие быстроты и координации.	1
64	Передвижение на коньках. Выход из поворота и продолжения бега по прямой. Игра.	1
65	Передвижение на коньках. Повторение выхода из поворота.	1
66	Передвижение на коньках. Крестообразная работа ногами (скрестный шаг вправо и влево)	1
67	Передвижение на коньках. Повторение крестообразной работы ног. Игра: Чай-чай-выручай. Развитие координации и ловкости.	1
68	Передвижение на коньках. Разучивание передвижения длинным скользящим шагом в посадке конькобежца. Развитие силы и выносливости.	1
69	Передвижение на коньках. Повторение передвижения длинным скользящим шагом в посадке конькобежца. Развитие силы и выносливости.	1
70	Передвижение на коньках. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Разучивание поворота «переступанием».	1
71	Передвижение на коньках. Обучение торможения «зубчиками». Игра: Чай-чай-выручай. Развитие координации и ловкости.	1
72	Передвижение на коньках. Движение по прямой на скорость. Развитие скоростных способностей. Повторение	1

	отталкивания и скольжения. Игра «Салки». Повторение торможения «зубчиками».	
73	Передвижение на коньках. Обучение «змейки» на льду. Прохождение дистанции в посадке конькобежца. Развитие выносливости.	1
74	Передвижение на коньках. Повторение «змейки» на льду. Повторение отталкивания и скольжения. Игра «Салки».	1
75	Передвижение на коньках. Крестообразная работа ногами. Передвижение на лыжах: повороты, торможения (теория).	1
76	Передвижение на коньках. Повторение крестообразной работы ногами. Передвижение на лыжах: подъемы, спуски (теория).	1
77	Передвижение на коньках. Совершенствование стартового разгона. Ускорение на отрезках по 30, 40 метров.	1
78	Передвижение на коньках. Подвижные игры на свежем воздухе. Развитие быстроты, ловкости, выносливости.	1
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности игры в баскетбол. Подвижные игры на основе баскетбола.	1
<b>Спортивные игры. 8 часов.</b>		
80	Основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Развитие быстроты и ловкости.	1
81	Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры на основе баскетбола.	1
82	Специальные передвижения без мяча и с б/б мячом. Ведение на месте. Броски в цель.	1
83	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Ловля и передача мяча в движении. Развитие ловкости.	1
84	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». Гимнастика для глаз.	1
85	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. Броски мяча по кольцу.	1
86	Броски мяча в корзину. Специальные передвижения с б/б мячом и без мяча. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1
87	Специальные передвижения без б/б мяча и с мячом. Ведение на месте. Броски в цель. Подвижные игры. «Передача мяча в колоннах».	1
<b>Легкоатлетическое тестирование. 15 часов.</b>		
88	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
89	Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 30 м. из различных исходных положений.	1
90	Прыжки, бег, метания и броски.	1
91	Прыжки, бег, метания и броски. Упражнения на координацию, выносливость.	1
92	Прыжки, бег, метания и броски. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
93	Развитие силовых способностей: гантели до 100 г, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.	1

94	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
95	Развитие силовых способностей: подтягивания на высокой, низкой перекладине.	1
96	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
97	Развитие выносливости. Бег 600 метров.	1
98	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Повторение прыжков на длинной скакалке.	1
99	Эстафеты с предметами, развитие быстроты, выносливости, координации.	1
100	Плавание (теория) Техника безопасности при занятиях на воде. Упражнения на суше для изучения разных стилей плавания. Прыжки на скакалке (на результат).	1
101	Плавание (теория). Упражнения на согласование рук и ног. Эстафеты с прыжками. Круговая эстафета.	1
102	Повторение. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности во время летних каникул.	1
	Итого:	<b>102 ч</b>

#### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика. 25 часов.</b>		
1	Инструктаж по ТБ (технике безопасности) на занятиях л/атлетикой. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
2	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1
3	История развития физической культуры и первых соревнований (теория). Бег на скорость (30, 60м) Встречная эстафета.	1
4	Беговые упражнения. Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета.	1
5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1
6	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (теория). Тройной прыжок с места. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1
7	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
8	Метание малого мяча. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Подвижные игры.	1
9	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью (теория). Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1

10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Метание малого мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Подвижные игры.	1
11	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств (теория). Комплексные упражнения на развитие выносливости.	1
12	Составление режима дня. Равномерный бег 6 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
13	Прикладные физические упражнения. Равномерный бег 7 мин. Чередования бега и ходьбы. Подвижные игры.	1
14	Организация и проведение подвижных игр. Равномерный бег 8 мин. Чередования бега и ходьбы. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
15	Характеристика физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Подвижные игры.	1
16	Выполнение простейших закаливающих процедур. комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Равномерный бег 8 мин. Чередования бега и ходьбы. Подвижные игры	1
17	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. Эстафеты.	1
18	Прикладные упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазания, перелазания. Чередования бега 80 м ходьба, 100м бег.	1
19	Комплексы дыхательных упражнений. Кросс 1 км по пересеченной местности. Подвижные игры.	1
20	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений (теория). Бег с максимальной скоростью 60м. Подвижные игры.	1
21	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Передача набивного мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1
22	Развитие основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка).Общеразвивающие упражнения с набивным мячом и без мяча. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1
23	Прыжковые упражнения. Прыжок с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.	1
24	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча: «Точный расчет», «Метко в цель».	1
25	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые команды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики. 21 час.</b>		
26	Акробатические упражнения. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Строевые команды.	1
27	Организующие команды и приемы. ОРУ. Кувырок вперед, назад. Строевые команды. Стойка на лопатках.	1
28	Акробатические упражнения. ОРУ. Кувырок вперед. Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	1
29	Гимнастика с основами акробатики. ОРУ. Кувырок назад и перекат. Ходьба по бревну на носках.	1

30	Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Вис на перекладине. Подвижные игры.	1
31	Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с обручами. Передвижение по гимнастической стенке. Развитие силовых качеств.	1
32	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания. Упражнения на гибкость. Подтягивание на перекладине.	1
33	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. ОРУ с мячами. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1
34	Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. ОРУ в движении. Перелазание через препятствия.	1
35	Акробатическая комбинация: кувырок в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переворот в упор присев, кувырок назад. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.	1
36	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Техника лазания по канату (теория). Эстафета с преодолением препятствий.	1
37	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие силовых способностей.	1
38	Формирование осанки: ходьба на носках, ходьба с предметами на голове, с заданной осанкой. Ходьба по гимнастической скамейке. Техника выполнения наклона туловища у гимнастической стенки.	1
39	Гимнастические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
40	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Равновесие "Ласточка".	1
41	Организующие команды и приемы Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1
42	Развитие силовых способностей. Отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Техника выполнения перекатов в группировке. Техника лазания по гимнастической стенке.	1
43	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Техника движения приставными шагами. Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
44	Гимнастические упражнения .Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ.	1
45	Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. ОРУ.	1
46	Прикладные гимнастические упражнения. Передвижение по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой.	1
47	Организующие команды и приемы. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к	1

	гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	
48	Прикладные физические упражнения. Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра « Слушай сигнал».	1
49	Техника безопасности занятий на льду. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
<b>Коньки. 32 часа.</b>		
50	Передвижение на коньках. Повторение: основная посадка конькобежца.	1
51	Передвижение на коньках. Зимние забавы ( теория). Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
52	Передвижение на коньках. Правильное дыхание на морозе. Комплексы дыхательных упражнений.	1
53	Передвижение на коньках. Техника скольжения.	1
54	Передвижение на коньках. Основа скольжения на двух ногах.	1
55	Передвижение на коньках. Попеременное скольжение .	1
56	Передвижение на коньках. Старт, стартовый разгон.	1
57	Лыжные гонки: передвижение разными стилями (теория). Движение по прямой на скорость.	1
58	Передвижение на коньках. Упражнения для равновесия. Движение по кругу.	1
59	Передвижение на коньках. Упражнения для равновесия. Повторение техники торможений .	1
60	Передвижение на коньках. Совершенствование техники торможения« полуплугом».	1
61	Передвижение на коньках. Совершенствование техники торможения « плугом ».	1
62	Передвижение на коньках. Совершенствование техники торможения буквой «Г».	1
63	Передвижение на коньках. Упражнение "Перешагивание". Техника поворотов.	1
64	Лыжные гонки: повороты, спуски, подъемы, торможения (теория). Повороты способом «переступание».	1
65	Передвижение на коньках. Движение по кругу способом « переступание».	1
66	Передвижение на коньках. Упражнения на координацию.	1
67	Передвижение на коньках. Упражнения (ласточка, пистолетик).	1
68	Передвижение на коньках. Упражнения (седы, приседы).	1
69	Передвижение на коньках. Встречная эстафета.	1
70	Теория: «Лыжная подготовка». Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
71	Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры на улице .	1
72	Виды ходьбы на лыжах (теория). Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.	1
73	Передвижение на коньках. Закрепление навыков торможения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
74	Передвижение на коньках. Бег по прямой на время. Гимнастика для глаз.	1

75	Передвижение на коньках. Встречная эстафета. Игра "Чай-Чай, выручай".	1
76	Передвижение на коньках. Эстафета по кругу. Упражнения на равновесие.	1
77	Передвижение на коньках. Фигурное скольжение. Игра "Догонялки".	1
78	Организация подвижных игр. Подвижные игры на улице.	1
79	Плавание. (теория) Техника безопасности при занятиях на воде. Упражнения на суше для изучения разных стилей плавания.	1
80	Плавание. (теория) Упражнения на согласование работы рук и ног. Лежание на воде и скольжение.	1
81	Плавание. (теория) Упражнения на суше для изучения разных стилей плавания.	1
<b>Спортивные игры. 6 часов.</b>		
82	Подвижные и спортивные игры. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1
83	Подвижные и спортивные игры. Игры на основе волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку.	1
84	Подвижные и спортивные игры на основе волейбола. Подвижная игра «Пионербол».	1
85	Подвижные и спортивные игры на основе волейбола. Подвижная игра «Перестрелка».	1
86	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Упражнения с мячом. Ведение мяча, броски мяча в корзину.	1
87	Подвижные и спортивные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча.	1
<b>Легкоатлетическое тестирование. 15 час.</b>		
88	Легкая атлетика. Метание малого мяча. Броски малого мяча с места, с шага.	1
89	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель (2x2) с 10 метров.	1
90	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1
91	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения.. Прыжок в длину с места.	1
92	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения Прыжок с разбега отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
93	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 5-6 шагов разбега.	1
94	Беговые упражнения. Бег с препятствиями. ОРУ в движении.	1
95	Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 метров. Высокий старт с последующим ускорением.	1
96	Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м. Запрыгивание и спрыгивание со скамьи.	1
97	Прикладные физические упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, из разных исходных положений. Эстафеты с мячами.	1
98	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и перелазания на шведской стенке. Подвижная игра «Точный расчёт».	1
99	Общефизические упражнения. Учёт двигательной подготовки: гибкость, прыжки в длину с места, бег 30 метров.	1
100	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижная игра «Точный расчёт».	1
101	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ведение б/б мяча. Броски в кольцо с места. введение мяча. Подвижная	1

	игра «Снайперы». Техника ловли и передачи мяча в парах на месте. Подвижная игра «Вызов номеров».	
102	Повторение. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Техника безопасности на каникулах. Подвижная игра «Салки».	1

**Итого 102 ч.**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Садрисламова Валентина Федоровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022