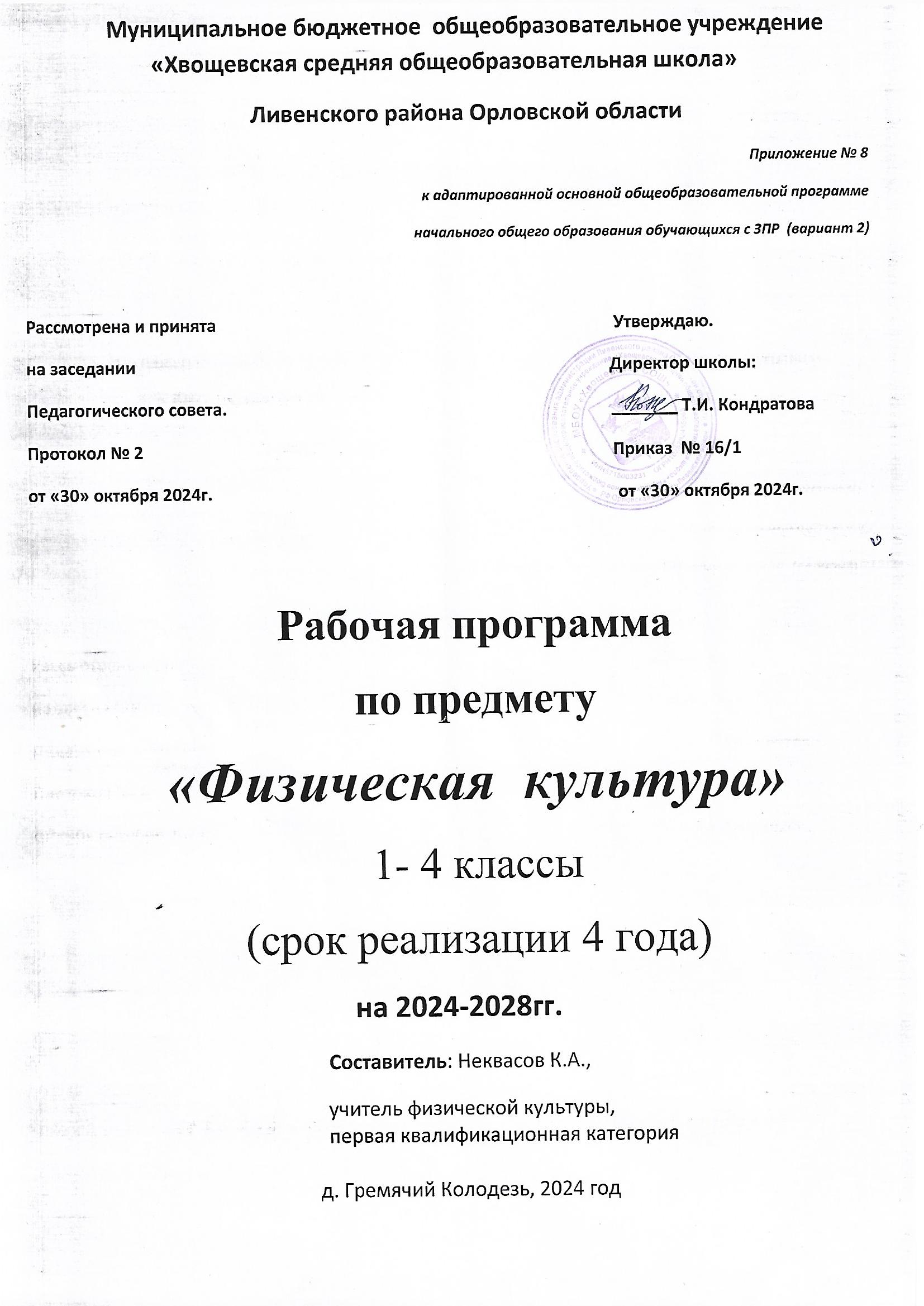
****

# АННОТАЦИЯ

Рабочая программа предмета «Физическая культура» является структурным компонентом Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, разработанной МБОУ «Хвощевская СОШ» на основе:

* -Федерального закона от 24.09.2022 № 371-ФЗ

"О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и статьи 1 Федерального закона "Об обязательных требованиях в Российской Федерации"

* - федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 24 ноября 2022 г. № 1023

* - федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19 декабря 2014 г. № 1598
* -постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодѐжи»».

Данная рабочая программа рассчитана на 4-летний срок освоения (по варианту 7.2.), составлена с учетом специфики коррекционно-развивающего обучения и реализуется на основе УМК «Школа России».

***Общей целью***изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

***Общие задачи учебного предмета***:

* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
* формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
* формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
* владение основными представлениями о собственном теле;
* развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* коррекция недостатков психофизического развития.

Коррекционно-развивающее значение предмета обеспечивается организацией процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР, пошаговым предъявлением материала, опорой на практический опыт и непосредственные впечатления, многократным повторением, упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в ходе обучения предмету.

Рабочая программа по «Физической культуре» содержит следующие разделы:

* 1. планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
  2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».
  3. Тематическое планирование с указанием количество часов, отводимых на изучение каждой темы.

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 405 ч за 5-летний курс освоения: 1 класс-99 ч (33 учебные недели), 2,3 и 4 классы - по 102 ч (34 учебные недели).

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

***Личностные результаты***:

* положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
* интересе к новому учебному материалу;
* ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
* навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
* овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни

(ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);

* развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

***Метапредметные результаты*** освоения по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

***Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

* понимать смысл инструкций;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
* различать способы и результат действия;
* принимать активное участие в коллективных играх;
* адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
* вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

***Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

* принимать участие в работе парами и группами;
* адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
* активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по нижеперечисленным направлениям.

***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:***

* + - организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
    - задать вопрос учителю при непонимании задания;
    - сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется*** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

***Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:***

* + - в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
    - в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

***Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется*** в умении находить компромисс в спорных вопросах. **Предметные:**

* + 1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
    2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

* + 1. формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Предметные результаты учебного предмета.**

**1 класс** **В конце 1 класса обучающийся научится:**

* + знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
  + выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
  + выполняет строевые действия;
  + выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
  + выполняет различные упражнения с мячом;
  + сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике; **получит возможность научится:**
  + выполняет спортивные упражнения с лыжами;  имитирует движения спортсменов.

**2 класс** **В конце 2 класса обучающийся научится:**

* + знать о зарождении древних Олимпийских игр;
  + о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  + о правилах проведения закаливающих процедур;
  + об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
  + определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  + вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; **получит возможность научиться:**
  + выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  + выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  + выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  + выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

**3 класс** **В конце 3 класса обучающийся научится:**

* + иметь представление о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  + о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
  + о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  + об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; **получит возможность научиться:**
  + составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  + выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  + проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  + составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  + вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**4 класс** **В конце 4 класса обучающийся научится:**

* + иметь представление о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  + о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
  + о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  + о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  + о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; **получит возможность научиться:**
  + вести дневник самонаблюдения;
  + выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  + подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  + выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  + оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

# Содержание учебного предмета

**1 класс**

# Знания по физической культуре

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

# Способы физкультурной деятельности

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

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

# Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физичексих качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность** **Гимнастика.**

*Организующие команды и приѐмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренги и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения* без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (малые и большие мячи, гимнастические палки, флажки , обручи).

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

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

**Лѐгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель.

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

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лѐгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*Коррекционно-развивающие игры*: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками*: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом*: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

# Адаптивная физическая реабилитация

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лѐжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с 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, лѐжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

***На материале лѐгкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-тиминутный 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 кг0 одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различгыми способами( сверзу, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперѐд (правым и левым боком).

***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трѐх шагов.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

# Коррекционно-развивающие упражнения

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища*, *выполняемые на месте*: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч).

*Упражнения на дыхание*: правильное дыхание в различных и.п.: сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки*: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («Каток», «Серп», «Окно», «Маляр», «Мельница», «Кораблик», «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками).

*Упражнения на развитие точности и координации движений*: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения*: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления.

*Ходьба и бег*: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 раза по 10м; высокий старт; бег на 30 м с высокого старта на скорость.

*Прыжки*: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов*: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

*Равновесие*: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.

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

**2 класс**

# ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.Измерение длины и массы тела.Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)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

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Беговые упражнения**Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности.Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

**Прыжковые упражнения** :Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

**Броски большого, метания малого мяча:** Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

# ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

## Подвижные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

***Подвижные игры на основе баскетбола*** Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень, щит, кольцо).* Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.**На материале спортивных игр. Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **Волейбол**: подбрасывание мяча; подача мяча; приѐм и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола

## ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

***Организующие команды и приемы***

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение»» , «Фигуры», «Светофор».

*Акробатические упражнения* Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках.Кувырок вперед и в сторону.Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».Название основных гимнастических снарядов

*Снарядная гимнастика* Вис стоя и лежа.В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.Лазание по канату.Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

*Гимнастические упражнения прикладного характера* Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через коня, бревно.Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».Игры

«Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

*Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.*

*Спуски в основной стойке.*

*Подъем «лесенкой».*

*Торможение «плугом».*

**3 класс**

# ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и еѐ связь с развитием основных физических качеств

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)** Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

# ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

# СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

***Беговые упражнения***

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге.Бег с максимальной скоростью *(30 м). (60 м).*Бег на результат *(30, 60 м).* Челночный бег. Встречная эстафета.Эстафеты с бегом на скорость. Кросс *(1 км).* Выявление работающих групп мышцРасслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений Понятия «эстафета», «старт», «финиш»Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

***Прыжковые упражнения***Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбегас зоны отталкивания.Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».Правила соревнований в беге, прыжках

***Броски большого, метания малого мяча***Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».Правила соревнований в метании.

# ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

***Подвижные игры***

Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

***Подвижные игры на основе баскетбола*** Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бегом.Ведение мяча с изменением направления и скорости.Броски в цель *(щит).* Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».

Игра в мини-баскетбол.

***Подвижные игры на основе волейбола*** Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером.Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.Передачи у стены многократно с ударом о стену.Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

***Подвижные игры на основе футбола*** Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**

*Акробатические упражнения* Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементовИгры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

*Снарядная гимнастика* Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейкеВис на согнутых руках. Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне *(высота до 1 м).* Соскок с опорой.Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.Лазание по канату. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чейголосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

*Гимнастические упражнения прикладного характера* Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.Прыжки группами на длинной скакалке.Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь рукамиПерелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

*Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.*

*Поворот переступанием.*

**4 класс**

# ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае..Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и еѐ влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).* Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость *(30 м), (60 м).* Старты из различных и.п.Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс *(1 км)* по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конникиспортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

***Прыжковые упражнения***Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

***Броски большого, метания малого мяча*** Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гусилебеди».

# ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

## Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».Эстафеты с предметами.

***Подвижные игры на основе баскетбола*** Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате.. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы»,

«Перестрелка».

***Подвижные игры на основе волейбола***Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнеромПередача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5мПередачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

***Подвижные игры на основе футбола*** Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

# ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. *Акробатические упражнения* Перекаты в группировке. Кувырок вперед2-3 кувырка вперед слитно.Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.Мост из положения лежа Кувырок назад.. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

*Снарядная гимнастика* Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка». *Гимнастические упражнения прикладного характера* Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением впередПередвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска парнера в парах.Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь рукамиПерелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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

## 1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 36 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Подвижные игры | 31 |
| 5 | Лыжи | 11 |
| 6 | Итого | 99 |

## 1 дополнительный класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 36 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Подвижные игры | 31 |
| 5 | Лыжи | 11 |
| 6 | Итого | 99 |

## 2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 39 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Подвижные игры | 31 |
| 5 | Лыжи | 11 |
| 6 | Итого | 102 |

## 3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 40 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Подвижные игры: | 30 |
| 5 | Лыжи | 11 |
| 6 | Итого | 102 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем и разделов | Всего часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 39 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Подвижные игры | 30 |
| 5 | Лыжи | 12 |
| 6 | Итого | 102 |

**1 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема урока** | **Кол-во часов,**  **отводимы**  **х**  **на усвоение каждой темы.** | **Основные виды деятельности обучающихся на уроке.** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | | **1 четверть-27 часов**  **Легкая атлетика-15 часов** | | |  |
| 1 | 1 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Построение в шеренгу и колонну. | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 2 | 2 | Ходьба в умеренном темпе в колонне. | 1 | Построение в одну колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 3 | 3 | Ходьба в чередовании с бегом. | 1 | Ходьба и бег за учителем в колоннепо одномув заданном направлении (темп умеренный).Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Коррекционная | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | игра **«**Найди свое место в шеренге и колонне». | <https://uchi.ru/> |
| 4 | 4 | Ходьба и бег в колонне | 1 | Ходьба и бегв различных направлениях.  Комплекс ОРУ в движении.  Коррекционная игра «Веселые ракеты». Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 5 | 5 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. | 1 | Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Чередование бега и ходьбы по разметке.Комплекс ОРУ в движении.  Коррекционная игра «Веселые ракеты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 6 | 6 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. | 1 | Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.Бег и ходьба с преодолением препятствийЧередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба но носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении.  Коррекционная игра «Веселые ракеты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 7 | 7 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. | 1 | Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе.  Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м.  Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук.  Чередование бега и ходьбы. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 8 | 8 | Непрерывный бег с изменением темпа. | 1 | Ходьба со сменой темпа по сигналу. Бег со сменой темпа по сигналу.Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 9 | 9 | Непрерывный бег с изменением темпа. | 1 | Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугу.Бег с подлезанием под дугу.Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».Бег с преодолением препятствий. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 10 | 10 | Непрерывный бег с изменением темпа. | 1 | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с преодолением препятствийБег со сменой темпа по сигналу. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 11 | 11 | Прыжки на двух ногах. | 1 | Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед.Прыжки вверх из глубокого приседа. Бег с подлезанием под дугу.Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 12 | 12 | Прыжки на двух ногах. | 1 | Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево.Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие.  Прыжки вверх из глубокого приседа.  Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 13 | 13 | Подпрыгивание вверх. | 1 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подпрыгивание вверхтолчком двумяногамина месте с захватом или касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками.  Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 14 | 14 | Челночный бег | 1 | Беговые упражнения: с высоким подниманием | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 15 | 15 | Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | 1 | Тестирование физических качеств , (равномерный 6-минутный бег).  Подвижная игра на материале легкой атлетики. Коррекционно-развивающее упражнение: на дыхание , на развитие точности и координации движений. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| **Подвижные игры на основе баскетбола- 12** | | | | |  |
| 16 | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивной игры баскетбол. Ловля и передача мяча на месте. | 1 | Подбрасывание мяча вверх с хлопком.  Коррекционная игра «Части тела». Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 17 | 2 | Ловля и передача мяча на месте Подвижная игра | 1 | Подбрасывание мяча вверх. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».  Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  Коррекционная игра «Перебежки в парах». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 18 | 3 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра | 1 | Броски мяча снизу двумя руками о стену.  Перебрасывание мяча снизу в парах.  Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 19 | 4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | Броски мяча от груди двумя руками о стену.  Броски мяча от груди двумя руками в парах. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Подвижная игра. |  | Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра  «Перестрелка». Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча снизу в парах. | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 20 | 5 | Передача мяча друг другу в парах снизу | 1 | Броски мяча снизу двумя руками о стену.  Перебрасывание мяча снизу в парах.  Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 21 | 6 | Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра | 1 | Броски мяча от груди двумя руками о стену.  Броски мяча от груди двумя руками в парах.  Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра  «Перестрелка». Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча снизу в парах. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 22 | 7 | Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра | 1 | Броски мяча от груди двумя руками о стену.  Броски мяча от груди двумя руками в парах.  Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра  «Перестрелка». Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 23 | 8 | Передача мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра | 1 | Броски мяча от головы двумя руками о стену.Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?». Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 24 | 9 | Передача мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра | 1 | Броски мяча от головы двумя руками о стену. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?». Комплекс  ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». |  |
| 25 | 10 | Передача мяча с отскоком об пол. Подвижная игра | 1 |  | Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?». Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 26 | 11 | Передача мяча с отскоком об пол. Подвижная игра | 1 |  | Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?». Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 27 | 12 | Передача мяча: в парах, от груди двумя руками, об пол. Подвижная игра. | 1 |  | Броски мяча от головы двумя руками о стену.Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах .Коррекционная игра «Что пропало?». Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
|  | | | | **2 четверть-21 час**  **Гимнастика-21 час** | |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности  на занятиях гимнастикой.  Построение в шеренгу и колонну. | 1 |  | Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.**.** Ходьба по кругу и змейкой.Комплекс ОРУ со скакалками. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно – дверь». Игра «Ловишки – хвостики». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 29 | 2 | Строевые действия в шеренге и колонне.  Подвижная игра. | 1 |  | Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».Комплекс ОРУ со скакалками.  Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 30 | 3 | Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе. | 1 | Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.  Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок». Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 31 | 4 | Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе. Подвижная игра. | 1 | Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 32 | 5 | Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. | 1 | Ползание на четвереньках на заданное расстояние.Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами.  Коррекционная игра «Совушка-сова». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 33 | 6 | Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. | 1 | Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью.Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 34 | 7 | Ползание по гимнастический скамейке на животе. | 1 | Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.  Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Коррекционная игра «Два мороза».Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. |  |
| 35 | 8 | Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе. | 1 | Ползание на четвереньках на заданное расстояние.  Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 36 | 9 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью.Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.  Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.  Коррекционная игра «Два мороза». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 37 | 10 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место».Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 38 | 11 | Упражнения в равновесии. | 1 | Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны.Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.Комплекс ОРУ на стульчиках.  Коррекционная игра «Пустое место».Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 39 | 12 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.  Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Коррекционная игра «Стрелки». Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. | <https://uchi.ru/> |
| 40 | 13 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.  Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 41 | 14 | Подлезание под препятствия разной высоты. | 1 | Ползание под дугами на четвереньках. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.  Коррекционная игра **«**Лохматый пес».Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.  Дыхательные упражнения. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 42 | 15 | Пролезание в модуль-тоннель | 1 | Ползание под дугами правым, левым боком.Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.  Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.  Коррекционная игра **«**Лохматый пес». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 43 | 16 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 44 | 17 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. **.** Комплекс ОРУ с гантелями.  Коррекционная игра «Угадай предмет». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 45 | 18 | Лазание по  гимнастической стенке | 1 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью**.** Комплекс ОРУ с гантелями.  Коррекционная игра «Угадай предмет». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 46 | 19 | Имитация опорного прыжка. Подвижная игра. | 1 | Ознакомление с техникой опорного прыжка в гимнастике. Подводящие упражнения, прыжки с опорой на руки по гимнастической скамейке. Коррекционная игра «мышеловка» Комплекс ОРУ с обручами. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 47 | 20 | Имитация опорного прыжка. Подвижная игра. | 1 | Подводящие упражнения, прыжки с опорой на руки перепрыгивая гимнастическую скамейке сбоку двумя ногами. Коррекционная игра «мышеловка» Комплекс ОРУ . | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 48 | 21 | Имитация опорного прыжка. Подвижная игра. | 1 | Подводящие упражнения, прыжки с опорой на руки по гимнастической скамейке различными способами Коррекционная игра «мышеловка» Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| **3 четверть-30 часов**  **Лыжные гонки- 11 часов** | | | | |  |
| 49 | 1 | Основы знаний: техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила передвижения на | 1 | Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Знакомство с лыжами, правилами переноски лыж и укладыванием их на снег. Правила поведения на лыжне.. Комплекс  ОРУ на развитие координации. Игра | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | лыжах, по лыжне. |  |  | «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений осанки. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 50 | 2 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. |  | 1 | Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении с палками. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 51 | 3 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. |  | 1 | Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении с палками. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 52 | 4 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | | 1 | Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 53 | 5 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | | 1 | Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 54 | 6 | Повороты на месте (вправо и влево | | 1 | Повороты на лыжах Передвижение без лыж..  Имитация движений лыжника.  Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 55 | 7 | Повороты на месте (вправо и влево) | 1 | Повороты на лыжах Передвижение без лыж..  Имитация движений лыжника.  Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 56 | 8 | Повороты на месте (вправо и влево) | 1 | Повороты на лыжах Передвижение без лыж.  Имитация движений лыжника.  Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 57 | 9 | Торможение на лыжах. | 1 | Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты».Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок и с палками. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 58 | 10 | Торможение на лыжах. | 1 | Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные буксиры» Коррекционная игра «Лыжные дуэты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 59 | 11 | Торможение на лыжах. | 1 | Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные буксиры» Коррекционная игра «Лыжные дуэты». |  |
| **Подвижные и спортивные игры-19 часов** | | | | |  |
| 60 | 1 | Техника безопасности | 1 | Беседа о правилах техники безопасности игры | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | при занятиях спортивными играми:  футбол. Элементы спортивных игр на основе футбола. |  | футбол, правил игры.Пас ведущей ногой в воротики. Пас ведущей ногой в парах.  Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка».  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 61 | 2 | Пас правой, левой ногой в воротики | 1 | . Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ.  Игра «Попрыгушки». Пас ведущей ногой в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 62 | 3 | Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния | 1 | . Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики».  Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах.  Игра «Попрыгушки». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 63 | 4 | Техника безопасности во время спортивной игры волейбол.  Элементы волейбола. | 1 | Правила техники безопасности и правила игры волейбол. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно**.** Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 64 | 5 | Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой на месте .  Подвижная игра. | 1 | Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед.Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку». Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.  Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 65 | 6 | Удары мяча об пол | 1 | Удары мяча об пол правой, левой рукой | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | правой, левой рукой поочередно в движении вперед. |  | поочередно в движении вперед.  Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок»Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ирга «С кочки на кочку». | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 66 | 7 | Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте | 1 | .Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Комплекс ОРУ с малыми мячами.Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». Ирга «С кочки на кочку». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 67 | 8 | Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. | 1 | Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки».  Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 68 | 9 | Удары мяча об пол одновременно обеими руками, стоя на месте. | 1 | Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-лебеди».Сюжетные ОР**У.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 69 | 10 | Техника безопасности во время спортивной игры пионербол. Элементы спортивной игры пионербол. | 1 | Техника безопасности и правила игры пионербол.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-лебеди». Игра «Филин и пташки». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 70 | 11 | Подбрасывание мяча | 1 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево |  | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.  Игра «Платочек».Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.  Коррекционная игра «Гуси-лебеди». | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 71 | 12 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. | 1 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».  Комплекс ОРУ с набивными мячами.  Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 72 | 13 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя  руками в сочетании с движением | 1 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево.Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 73 | 14 | Броски мяча о стену снизу двумя руками. | 1 | Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 74 | 15 | Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук | 1 | Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.).Игра «Ловишки – хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок»  Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 75 | 16 | Броски мяча о стену снизу двумя руками. | 1 | Дыхательные упражнения «Воздушный шар», .Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и  т.п.). Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки – хвостики». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 76 | 17 | Коррекционноразвивающие игры. | 1 | Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игры по выбору детей. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 77 | 18 | Игры с бегом и прыжками. | 1 | ОРУ без предмета, игры по выбору детей: «У медведя во бору», «День и ночь», «Подбеги к своему предмету» «Пятнашки» и т.д. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 78 | 19 | Игры с мячом | 1 | ОРУ, Игры по выбору детей: «Мяч по кругу», Не урони мяч» и т.д. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| **4 четверть-21 час**  **Легкая атлетика-21 час** | | | | |  |
| 79 | 1 | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 | Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 80 | 2 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 | Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». | <https://uchi.ru/> |
| 81 | 3 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 | Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 82 | 4 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 83 | 5 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 84 | 6 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | Подводящие упражнения.  Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. |  |
| 85 | 7 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | Подводящие упражнения. Ходьба змейкой. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.  Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 86 | 8 | Метание с места в вертикальную цель. | 1 | Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.  Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «ОвощиФрукты». Ходьба змейкой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 87 | 9 | Броски в стенку и ловля теннисного мяча | 1 | Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание теннисного мяча и ловля в стену.  Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 88 | 10 | Броски в стенку и ловля теннисного мяча | 1 | Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание теннисного мяча и ловля ведущей рукой в стену. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «ОвощиФрукты». Ходьба змейкой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 89 | 11 | Метание с места в вертикальную цель. | 1 | Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Метание малого мяча сверху | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ведущей рукой в вертикальную цель. | <https://uchi.ru/> |
| 90 | 12 | Метание мяча из седа из-за головы. | 1 | Метание мяча из седа из-за головы двумя руками.Метание набивного мячаиз седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками.  Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».  Ходьба и бег змейкой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 91 | 13 | Метание мяча из седа из-за головы. | 1 | Ходьба и бег по ориентирам.Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Метание набивного мяча из и.п. стоя.Метание набивного мячаиз седа из-за головы двумя руками.Комплекс ОРУ с кубиками.  Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 92 | 14 | Медленный бег. | 1 | Быстрая ходьба, держась за канат. Высокий старт.Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки».**.** Комплекс ОРУ без предметов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 93 | 15 | Медленный бег. | 1 | Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.Высокий старт.  Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов.  Коррекционная игра «Бабочки». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 94 | 16 | Медленный бег. | 1 | Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки».Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 95 | 17 | Чередование бега и | 1 | Чередование быстрой и медленной ходьбы. Бег и | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
|  |  | ходьбы на расстоянии. |  | ходьба в чередовании по самочувствию.Коррекционная игра «Бездомный заяц».Комплекс ОРУ в движении. | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 96 | 18 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. | 1 | Бег и ходьба в чередовании. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 97 | 19 | Быстрый бег. | 1 | Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Челночный бег.  Коррекционная игра «Медведь и пчелы».  Комплекс ОРУ с хлопками. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 98 | 20 | Быстрый бег. | 1 | Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»Бег по команде. Челночный бег.  Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |
| 99 | 21 | Метание с места на дальность. | 1 | Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».Комплекс ОРУ в кругу. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)    [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)    <https://uchi.ru/> |



КТП 1 Класс .docx

**Тематическое планирование 1 дополнительный класс:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема урока** | **Кол-во часов,**  **отводимы**  **х на усвоение каждой темы.** | **Основные виды деятельности обучающихся на уроке.** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1 четверть-27 часов**  **Легкая атлетика-15 часов** | | | | |  |
| 1 | 1 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Построение в шеренгу и колонну. | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:  организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 2 | 2 | Ходьба в умеренном темпе в колонне. | 1 | Построение в одну колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 3 | 3 | Ходьба в чередовании с бегом. | 1 | Ходьба и бег за учителем в колоннепо одномув заданном направлении (темп умеренный).Ходьба и бег в колонне со сменой направления | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | движения по сигналу «Кругом!». Коррекционная игра **«**Найди свое место в шеренге и колонне». |  |
| 4 | 4 | Ходьба и бег в колонне | 1 | Ходьба и бегв различных направлениях.  Комплекс ОРУ в движении.  Коррекционная игра «Веселые ракеты». Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 5 | 5 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. | 1 | Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Чередование бега и ходьбы по разметке.Комплекс ОРУ в движении.  Коррекционная игра «Веселые ракеты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 6 | 6 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. | 1 | Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.Бег и ходьба с преодолением препятствийЧередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба но носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 7 | 7 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. | 1 | Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе.  Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м.  Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба но носках, на пятках, с различным положением рук.  Чередование бега и ходьбы. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 8 | 8 | Непрерывный бег с изменением темпа. | 1 | Ходьба со сменой темпа по сигналу. Бег со сменой темпа по сигналу.Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 9 | 9 | Непрерывный бег с изменением темпа. | 1 | Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугу.Бег с подлезанием под дугу.Комплекс ОРУ в | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | кругу. Коррекционная игра «Уголек».Бег с преодолением препятствий. |  |
| 10 | 10 | Непрерывный бег с изменением темпа. | 1 | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с преодолением препятствийБег со сменой темпа по сигналу. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 11 | 11 | Прыжки на двух ногах. | 1 | Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед.Прыжки вверх из глубокого приседа. Бег с подлезанием под дугу.Комплекс ОРУ в кругу.  Коррекционная игра «Уголек». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 12 | 12 | Прыжки на двух ногах. | 1 | Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево.Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие.  Прыжки вверх из глубокого приседа.  Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 13 | 13 | Подпрыгивание вверх. | 1 | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подпрыгивание вверхтолчком двумяногамина месте с захватом или касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 14 | 14 | Челночный бег | 1 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 15 | 15 | Броски большого мяча | 1 | Тестирование физических качеств , | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | (1кг) на дальность разными способами. |  | (равномерный 6-минутный бег).  Подвижная игра на материале легкой атлетики. Коррекционно-развивающее упражнение: на дыхание , на развитие точности и координации движений. |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола- 12** | | | | |  |
| 16 | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивной игры баскетбол. Ловля и передача мяча на месте. | 1 | Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела». Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 17 | 2 | Ловля и передача мяча на месте Подвижная игра | 1 | Подбрасывание мяча вверх. Сюжетные ОРУ.  Игра «Охотники и зайцы».  Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 18 | 3 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра | 1 | Броски мяча снизу двумя руками о стену.  Перебрасывание мяча снизу в парах.  Подбрасывание мяча вверх с хлопком.  Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».  Коррекционная игра «Части тела». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 19 | 4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении.  Подвижная игра. | 1 | Броски мяча от груди двумя руками о стену.  Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча снизу в парах. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 20 | 5 | Передача мяча друг другу в парах снизу | 1 | Броски мяча снизу двумя руками о стену.  Перебрасывание мяча снизу в парах.  Подбрасывание мяча вверх с хлопком.  Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».  Коррекционная игра «Части тела». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 6 | Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра | 1 | Броски мяча от груди двумя руками о стену.  Броски мяча от груди двумя руками в парах.  Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Коррекционная игра «Части тела»Перебрасывание мяча снизу в парах. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 22 | 7 | Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра | 1 | Броски мяча от груди двумя руками о стену.  Броски мяча от груди двумя руками в парах.  Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 23 | 8 | Передача мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра | 1 | Броски мяча от головы двумя руками о стену.Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?». Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 24 | 9 | Передача мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра | 1 | Броски мяча от головы двумя руками о стену. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?». Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 25 | 10 | Передача мяча с отскоком об пол. Подвижная игра | 1 | Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?». Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 26 | 11 | Передача мяча с отскоком об пол. Подвижная игра | 1 | Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?». Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 27 | 12 | Передача мяча: в парах, | 1 | Броски мяча от головы двумя руками о стену. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | от груди двумя руками, об пол. Подвижная игра. |  |  | Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах .Коррекционная игра «Что пропало?». Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка». |  |
|  | | | | **2 четверть-21 час**  **Гимнастика-21 час** | |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности  на занятиях гимнастикой.  Построение в шеренгу и колонну. | 1 |  | Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.**.** Ходьба по кругу и змейкой.Комплекс ОРУ со скакалками. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно – дверь». Игра «Ловишки – хвостики». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 29 | 2 | Строевые действия в шеренге и колонне.  Подвижная игра. | 1 |  | Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».Комплекс ОРУ со скакалками. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 30 | 3 | Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе. | 1 |  | Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.  Корригирующие упражнения дляукрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок». Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 31 | 4 | Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе. Подвижная игра. | 1 |  | Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».Коррекционные упражнениядля формирования правильной осанки и свода стопы. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 32 | 5 | Ползание по гимнастический | 1 |  | Ползание на четвереньках на заданное расстояние.Ползание по гимнастический | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | скамейке на четвереньках. |  | скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова». |  |
| 33 | 6 | Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. | 1 | Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью.Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами.  Коррекционная игра «Совушка-сова». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 34 | 7 | Ползание по гимнастический скамейке на животе. | 1 | Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.  Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза».Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 35 | 8 | Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе. | 1 | Ползание на четвереньках на заданное расстояние.  Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 36 | 9 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью.Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.  Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.  Коррекционная игра «Два мороза». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 37 | 10 | Ползание по наклонной гимнастической | 1 | Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место».Ползание по | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | скамейке. |  | гимнастической скамейке различными способами самостоятельно. |  |
| 38 | 11 | Упражнения в равновесии. | 1 | Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны.Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.Комплекс ОРУ на стульчиках.  Коррекционная игра «Пустое место».Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 39 | 12 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.  Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки». Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 40 | 13 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.  Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 41 | 14 | Подлезание под препятствия разной высоты. | 1 | Ползание под дугами на четвереньках. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра **«**Лохматый пес».Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.  Дыхательные упражнения. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 42 | 15 | Пролезание в модуль-тоннель | 1 | Ползание под дугами правым, левым боком.Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.  Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.  Коррекционная игра **«**Лохматый пес». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 43 | 16 | Лазание по | 1 | Лазание по гимнастической стенке | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | гимнастической стенке. |  | одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Комплекс ОРУ на  гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 44 | 17 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. **.** Комплекс ОРУ с гантелями.  Коррекционная игра «Угадай предмет». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 45 | 18 | Лазание по  гимнастической стенке | 1 | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью**.** Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 46 | 19 | Имитация опорного прыжка. Подвижная игра. | 1 | Ознакомление с техникой опорного прыжка в гимнастике. Подводящие упражнения, прыжки с опорой на руки по гимнастической скамейке. Коррекционная игра «мышеловка» Комплекс ОРУ с обручами. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 47 | 20 | Имитация опорного прыжка. Подвижная игра. | 1 | Подводящие упражнения, прыжки с опорой на руки перепрыгивая гимнастическую скамейке сбоку двумя ногами. Коррекционная игра «мышеловка» Комплекс ОРУ . | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 48 | 21 | Имитация опорного прыжка. Подвижная игра. | 1 | Подводящие упражнения, прыжки с опорой на руки по гимнастической скамейке различными способами Коррекционная игра «мышеловка» Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| **3 четверть-30 часов**  **Лыжные гонки- 11 часов** | | | | |  |
| 49 | 1 | Основы знаний: техника безопасности на | 1 | Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Знакомство с лыжами, | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | занятиях по лыжной подготовке. Правила передвижения на лыжах, по лыжне. |  | правилами переноски лыж и укладыванием их на снег. Правила поведения на лыжне.. Комплекс  ОРУ на развитие координации. Игра  «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений осанки. |  |
| 50 | 2 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 | Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении с палками. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 51 | 3 | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. | 1 | Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении с палками. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 52 | 4 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 | Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 53 | 5 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | 1 | Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок. Комплекс ОРУ. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 54 | 6 | Повороты на месте (вправо и влево | 1 | Повороты на лыжах Передвижение без лыж..  Имитация движений лыжника.  Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 55 | 7 | Повороты на месте (вправо и влево) | 1 | Повороты на лыжах Передвижение без лыж..  Имитация движений лыжника.  Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | 8 | Подъемы на лыжах. | 1 | Обучение Подъему «полуелочкой» «лесенкой».  Имитация движений лыжника.  Торможение «плугом». Игра «Лыжные дуэты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 57 | 9 | Подъемы на лыжах. | 1 | Игра «Лыжные дуэты».Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок и с палками.  Совершенствование подьем «Полуелочкой» «лесенкой» | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 58 | 10 | Торможение на лыжах. | 1 | Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные буксиры» Коррекционная игра «Лыжные дуэты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 59 | 11 | Торможение и спуски на лыжах. | 1 | Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные буксиры» Коррекционная игра  «Лыжные дуэты».Спуск в средней стойке. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| **Подвижные и спортивные игры-19 часов** | | | | |  |
| 60 | 1 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми:  футбол. Элементы спортивных игр на основе футбола. | 1 | Беседа о правилах техники безопасности игры футбол, правил игры.Пас ведущей ногой в воротики. Пас ведущей ногой в парах.  Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка».  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 61 | 2 | Элементы спортивных игр на основе футбола. Пас правой, левой ногой в воротики | 1 | Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ.  Игра «Попрыгушки». Пас ведущей ногой в парах.  Коррекционная игра «Что пропало?». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 62 | 3 | Элементы спортивных игр на основе футбола. Пас правой, левой ногой в парах с разного | 1 | . Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах. Игра «Попрыгушки». Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | расстояния |  | мяча; |  |
| 63 | 4 | Техника безопасности во время спортивной игры волейбол.  Элементы волейбола. | 1 | Правила техники безопасности и правила игры волейбол. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно**.** Сюжетные ОРУ.  Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 64 | 5 | Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой на месте .  Подвижная игра. | 1 | Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед.Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку». Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.  Коррекционная игра **«**Зайчики-пальчики». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 65 | 6 | Элементы спортивных игр на основе волейбола. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед | 1 | Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.  Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок»Комплекс ОРУ с малыми мячами. Ирга «С кочки на кочку». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 66 | 7 | Элементы спортивных игр на основе волейбола Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. | 1 | .Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Комплекс ОРУ с малыми мячами.Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». Ирга «С кочки на кочку». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 67 | 8 | Элементы спортивных игр на основе волейбола. Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. | 1 | Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево.  Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки». Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Коррекционная игра **«**Заяц, коза, гребешок, замок». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 68 | 9 | Элементы спортивных | 1 | Удары мяча об пол одновременно обеими | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | игр на основе волейбола. Удары мяча об пол одновременно обеими руками, стоя на месте. |  | руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-лебеди».Сюжетные ОР**У.** Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево.  Игра «Филин и пташки». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 69 | 10 | Техника безопасности во время спортивной игры пионербол. Элементы спортивной игры пионербол. | 1 | Техника безопасности и правила игры пионербол.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гусилебеди». Игра «Филин и пташки». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 70 | 11 | Элементы спортивной игры пионербол. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя  руками | 1 | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.  Игра «Платочек».Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.  Коррекционная игра «Гуси-лебеди». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 71 | 12 | Элементы спортивной игры пионербол. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. | 1 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед.  Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».  Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 72 | 13 | Элементы спортивной игры пионербол. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением | 1 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направленииПодбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево.Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов». |  |
| 73 | 14 | Элементы спортивной игры пионербол. Броски мяча о стену снизу двумя руками. | 1 |  | Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 74 | 15 | Элементы спортивной игры пионербол. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель | 1 |  | Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.).Игра «Ловишки – хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок» Сюжетные ОРУ.. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 75 | 16 | Элементы спортивной игры пионербол. Броски мяча о стену снизу двумя руками | 1 |  | Дыхательные упражнения «Воздушный шар», .Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Сюжетные ОРУ.. Игра «Ловишки – хвостики». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 76 | 17 | Коррекционноразвивающие игры. | 1 |  | Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игры по выбору детей. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 77 | 18 | Игры с бегом и прыжками. | 1 |  | ОРУ без предмета, игры по выбору детей: «У медведя во бору», «День и ночь», «Подбеги к своему предмету» «Пятнашки» и т.д. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 78 | 19 | Игры с мячом | 1 |  | ОРУ, Игры по выбору детей: «Мяч по кругу», Не урони мяч» и т.д. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
|  | | | | **4 четверть-21 час**  **Легкая атлетика-21 час** | |  |
| 79 | 1 | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 |  | Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | 2 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 | Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине». |  |
| 81 | 3 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 | Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 82 | 4 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 83 | 5 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 84 | 6 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | Подводящие упражнения.  Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. |  |
| 85 | 7 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | Подводящие упражнения. Ходьба змейкой. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.  Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 86 | 8 | Метание с места в вертикальную цель. | 1 | Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «ОвощиФрукты». Ходьба змейкой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 87 | 9 | Броски в стенку и ловля теннисного мяча | 1 | Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание теннисного мяча и ловля в стену.  Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 88 | 10 | Броски в стенку и ловля теннисного мяча | 1 | Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание теннисного мяча и ловля ведущей рукой в стену.  Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «ОвощиФрукты». Ходьба змейкой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89 | 11 | Метание с места в вертикальную цель. | 1 | Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 90 | 12 | Метание мяча из седа из-за головы. | 1 | Метание мяча из седа из-за головы двумя руками.Метание набивного мячаиз седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками.  Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».  Ходьба и бег змейкой. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 91 | 13 | Метание мяча из седа из-за головы. | 1 | Ходьба и бег по ориентирам.Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Метание набивного мяча из и.п. стоя.Метание набивного мячаиз седа из-за головы двумя руками.Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 92 | 14 | Медленный бег. | 1 | Быстрая ходьба, держась за канат. Высокий старт.Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Коррекционная игра  «Бабочки».**.** Комплекс ОРУ без предметов. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 93 | 15 | Медленный бег. | 1 | Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.Высокий старт.  Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов.  Коррекционная игра «Бабочки». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 94 | 16 | Медленный бег. | 1 | Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки».Дыхание во время бега.  Поддержание заданного ритма бега за учителем. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 95 | 17 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. | 1 | Чередование быстрой и медленной ходьбы. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.Коррекционная игра «Бездомный заяц».Комплекс ОРУ в движении. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 96 | 18 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. | 1 | Бег и ходьба в чередовании. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц». | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 97 | 19 | Быстрый бег. Прыжки на скакалках | 1 | Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Челночный бег. Прыжки на скакалках на месте.  Коррекционная игра «Медведь и пчелы».  Комплекс ОРУ с хлопками. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 98 | 20 | Быстрый бег. Прыжки на скакалках. | 1 | Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»Бег по команде. Челночный бег.  Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Прыжки на скакалках на одной двух ногах поочередно. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |
| 99 | 21 | Метание с места на дальность. | 1 | Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».Комплекс ОРУ в кругу. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |

**Тематическое планирование 2 класс:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема урока.** | **Кол-во часов, отводимых на усвоение каждой темы.** | **Основные виды деятельности обучающихся на уроке.** |
| **1 четверть-27 часов**  **Легкая атлетика-15часов** | | | | |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре.  Строевая подготовка | 1 | Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр Правила поведения на уроках. Построения, перестроения Учить медленному бегу до 1 мин. Игры |
| 2 | 2 | Строевая подготовка.  Прыжок в длину с места | 1 | Построения, перестроения. Совершенствование навыков прыжка в длину с места. Учить медленному бегу до 2 мин. Игры |
| 3 | 3 | Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук. | 1 | Построения, перестроения.  Основные положения рук. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении  технических действий |
| 4 | 4 | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 | Построения, перестроения ОРУ Прыжок в длину с места. Освоит |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прыжки в длину с места  (учет). |  | технику прыжковых упражнений. |
| 5 | 5 | Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м. | 1 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, , с ускорениями; повторный бег с максимальной  скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); |
| 6 | 6 | Специально беговые упражнения легкоатлета. Игра: «Салки» | 1 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, , с ускорениями; повторный бег с максимальной  скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); |
| 7 | 7 | Бег 30м (учет) Развитие скоростных способностей. | 1 | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений . Учет бег 30 м |
| 8 | 8 | Челночный бег 3\*10 м.  Игра: «Воробьи-вороны». | 1 | ОРУ в движении. Построения, перестроения Совершенствовать технику челночного бега 3 х10 м.  Медленный бег до 3 мин Игры. |
| 9 | 9 | Бег 60м. | 1 | Строевые упражнения. Учить |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Техника бега с высокого старта.  Игра: «Караси и щука» |  | подтягиванию. Учёт в преодолении полосы препятствий Эстафета «За мячом противника |
| 10 | 10 | Техника бега с высокого старта.  Бег на короткие, средние дистанции | 1 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом |
| 11 | 11 | Техника бега с низкого старта.  Бег с чередованием с ходьбой | 1 | Строевые упражнения. Учить подтягиванию. Учёт в преодолении полосы препятствий Эстафета «За мячом противника |
| 12 | 12 | Техника бега с низкого старта. | 1 | Упражнения с набивными мячами. |
| 13 | 13 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | ОРУ в движении Повороты. Учить метанию малого мяча в цель Игры |
| 14 | 14 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | ОРУ со скакалками.  Совершенствование метание малого мяча на дальность. |
| 15 | 15 | Бросок набивного мяча. | 1 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. Повороты. Учить броску набивного мяча из разных положений(сидя, стоя) Игры |
| **Подвижные игры на основе баскетбола -12** | | | | |
| 16 | 1 | Тб на занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра- «Мяч капитану» | 1 | Закрепить повороты.  Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. Игры |
| 17 | 2 | Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Вызов номеров с | 1 | Совершенствовать технику поворотов. Совершенствовать технику передачи мяча в баскетболе. Игры |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мячами» |  |  |
| 18 | 3 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра: «Салки с мячами» | 1 | Совершенствовать технику поворотов. Совершенствовать технику передачи мяча. Игры |
| 19 | 4 | Эстафеты с мячами. | 1 | Строевые упражнения. Учить подтягиванию. Учёт в преодолении полосы препятствий Эстафета «За мячом противника |
| 20 | 5 | Игра: «День и ночь», «Гонка мячей» | 1 | Строевые команды. Закрепить технику бросков и ловли мяча на месте. Преодоление полосы препятствий. Игры |
| 21 | 6 | Учебная игра в «минибаскетбол» по упрощенным правилам. | 1 | Строевые команды. Закрепить технику бросков и ловли мяча на месте Преодоление полосы препятствий. Игры |
| 22 | 7 | ОРУ с мячами.  Игра: «Передал-садись»,  «Вышибалы» | 1 | Строевые команды. Учить технику бросков и ловли мяча на месте Преодоление полосы препятствий.  Игры |
| 23 | 8 | Броски в кольцо: Игра  «Мяч капитану»,  « Самый меткий» | 1 | Строевые команды. Учить технику бросков |
| 24 | 9 | Передачи мяча в парах двумя руками от груди | 1 | Закрепить умения в подтягивании. Подвижная игра «Салкидогонялки» |
| 25 | 10 | Ведение мяча с изменением  направления. Игра: «Чайчай выручай с мячами» | 1 | Закрепить умения в подтягивании. Разучивание игры ««Охотник и утки» |
| 26 | 11 | Учебная игра в «мини- | 1 | Строевые команды. Отработка |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | баскетбол» по  упрощенным правилам |  |  | элементов баскетбола. Игра: «Передал- садись» |
| 27 | 12 | Упражнения с мячами. Развитие скоростносиловых качеств. |  | 1 | Закрепить умения в подтягивании. Подвижная игра «Гонка мячей» |
|  | | | **2 четверть-21 час**  **Гимнастика-21 час** | | |
| 28 | 1 | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. |  | 1 | Значение УГГ. Правила поведения при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Учить лазанию по наклонной скамейке. Эстафеты |
| 29 | 2 | строевая подготовка. Прыжки на скакалке. |  | 1 | Двигательный режим и режим дня. Построения и перестроения. Учить лазанию по гимнастической стенке и перелезание через бревно. Эстафеты |
| 30 | 3 | Техника выполнения лазания по г/ стенку разными способами. |  | 1 | Построения и перестроения. Учить лазанию по гимнастической стенке и перелезанию через бревно.  Эстафеты. |
| 31 | 4 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. |  | 1 | Построения и перестроения. Комплекс УГГ. Учить кувырку вперёд в группировке. Учить лазанию по канату. Эстафеты |
| 32 | 5 | Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами. |  | 1 | Построение и перестроение. Учить равновесию в ходьбе по бревну. Закрепить технику выполнения кувырка вперёд. Учить стойке на лопатках Эстафеты. |
| 33 | 6 | Упражнения для развития правильной |  | 1 | Построения и перестроения. Учить равновесию в ходьбе по бревну. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | осанки. Игра: «вышибалы» |  | Закрепить технику выполнения кувырка вперёд. Учить стойке на лопатках Эстафеты |
| 34 | 7 | Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные  игры на развитие ловкости. | 1 | Построения и перестроения. Повторить лазание по канату. Учить кувырку в сторону Повторить технику кувырка вперед и стойки на лопатках. Эстафеты |
| 35 | 8 | Группировка. Перекаты в группировке. | 1 | Построения и перестроения. Повторить стойку на лопатках и кувырок в сторону и технику кувырка вперёд. Эстафеты |
| 36 | 9 | Кувырок вперед. Эстафеты. | 1 | Построения и перестроения. Повторить стойку на лопатках и кувырок в сторону Проверить технику выполнения кувырка вперёд. Эстафеты |
| 37 | 10 | Кувырок вперед.  Прыжки на скакалке. | 1 | Построения и перестроения. Повторить акробатические упражнения. Проверить умения по выполнению стойки на лопатках Лазание по канату. Эстафеты |
| 38 | 11 | «Мост» из положения лежа на спине. | 1 | Построения и перестроения. Повторить акробатические упражнения. Эстафеты |
| 39 | 12 | «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игры на развитие гибкости. | 1 | Построения и перестроения. Повторить акробатические упражнения. Эстафеты |
| 40 | 13 | Стойка на лопатках. Преодоление | 1 | Построения и перестроения. Учёт по преодолению полосы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | гимнастической полосы препятствий. |  | препятствий. Учить захвату каната ногами в висе. Эстафеты. |
| 41 | 14 | Упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация. Игры на развитие внимания. | 1 | Построения и перестроения. Учить висам стоя и лёжа, упорам на руках на бревне. Учить лазанию по канату. Эстафеты |
| 42 | 15 | Акробатическая комбинация. | 1 | Построения и перестроения. Висы стоя и лёжа, упоры на руках на бревне. Учить лазанию по канату. Эстафеты |
| 43 | 16 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | Построения и перестроения.  Лазание по канату. Акробатика. Учёт по подтягиванию. Игры – эстафеты |
| 44 | 17 | Прыжки на скакалке.  Эстафеты с обручами. | 1 | Построения и перестроения. Повторить упражнения в равновесии на бревне, Висы и упоры. Лазание по канату. |
| 45 | 18 | Прыжки на скакалке. Игра: «Посадка картофеля» | 1 | Повторить упражнения в равновесии на бревне, Висы и упоры. Лазание по канату. |
| 46 | 19 | Развитие скоростносиловых качеств. | 1 | Построения и перестроения. Развитие равновесия и координации движений в упражнения х полосы препятствий. Игра «Ноги на весу» |
| 47 | 20 | Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | 1 | Построения и перестроения. Совершенствование прыжков со скакалкой игра «Удочка» |
| 48 | 21 | Упражнения на развитие равновесия на | 1 | Построения и перестроения. Развитие равновесия и |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | гимнастической скамейке. |  | координации движений в упражнения х полосы препятствий. Игра «Ноги на весу» |  | |
| **3 четверть-30 часов**  **Лыжные гонки- 11 часов** | | | | |  |  |
| 49 | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки  Подбор инвентаря | 1 | Правила поведения при занятиях на лыжах. Учить построению с лыжами, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Повторить технику ступающего шага (без палок) Дистанция до 1000м. |  | |
| 50 | 2 | Повороты  переступанием на месте и в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками | 1 | Повторить ступающий шаг Дистанция до 1000 м. Эстафета с этапом до 40 м. |
| 51 | 3 | Передвижение скользящим шагом без палок и с палками Подвижная игра | 1 | Совершенствовать технику скользящего шага. Продолжить обучение технике подъёма ступающим шагом.Дистанция до 1000 м |
| 52 | 4 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра | 1 | Совершенствование скольжения. Дистанция до 800 м. Эстафеты |
| 53 | 5 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра | 1 | Совершенствование скольжения. Дистанция до 800 м. Эстафеты |
| 54 | 6 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Обучение одновременно безшажному ходу.. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Подвижная игра |  | Совершенствование скольжения. Дистанция до 800 м. Эстафеты |
| 55 | 7 | Одновременный бесшажный ход Подвижная игра | 1 | Продолжить обучение бесшажному ходу.  Совершенствование скольжения.  Дистанция до 800 м. Эстафеты |
| 56 | 8 | Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции | 1 | Совершенствование скольжения. Дистанция до 800 м. Эстафеты |
| 57 | 9 | Спуск со склонов в высокой стойке Подвижная игра | 1 | Учёт техники скольжения. Совершенствовать умения в технике подъёмов и спусков. Дистанция до 1000 м |
| 58 | 10 | Преодоление подъёмов  «ёлочкой»,  «полуёлочкой»  Подвижная игра | 1 | Продолжить обучение подъёму и спуску . Совершенствование скольжения. Дистанция до 800 м. Эстафеты |
| 59 | 11 | Торможение плугом». Подвижная игра | 1 | Продолжить обучение косому подъёму и спуску .  Совершенствование скольжения.  Дистанция до 800 м. Эстафеты |
| **Подвижные игры-19 часов** **Подвижные игры-7 часов** | | | | |
| 60 | 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 61 | 2 | Игры: «Два мороза», «Караси и щука» | 1 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | 3 | Игры: «Класс- становись», «Третий лишний». | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр |
| 63 | 4 | Развитие скоростно- силовых качеств.  Эстафеты. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| 64 | 5 | Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи» | 1 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр |
| 65 | 6 | Игры: «Стоп кадр», «Волк во рву». | 1 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |
| 66 | 7 | Эстафета с мячами. Игра: «Запрещенное движение» | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх |
| **Подвижные игры на основе волейбола- 5 часов; на основе футбола-7 часов** | | | | |
| 67 | 8 | Правила техники безопасности на занятиях волейбола | 1 | Правила техники безопасности во время игры волейбол. Правила игры волейбол. |
| 68 | 9 | Приём и передачи мяча | 1 | подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. |
| 69 | 10 | Приём и передачи мяча | 1 | подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. |
| 70 | 11 | Нижняя прямая подача мяча | 1 | подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. |
| 71 | 12 | Подвижные игры на материале волейбола | 1 | Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Пионербол». Подвижные игры разных народов. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 72 | 13 | ТБ на занятиях футболом. Футбол. Удар по неподвижному мячу с места. Игра: «Мяч в стенку» | 1 | Техника безопасности во время игры в футбол. История и правила игры в футбол. |
| 73 | 14 | Футбол. Удар по неподвижному мячу с разбега. Игра: «Передача мяча с перебежками» | 1 | Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. |
| 74 | 15 | Передача мяча, остановка катящегося мяча. «Передача мяча с перебежками» | 1 | Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. |
| 75 | 16 | Передача мяча, остановка катящегося мяча. Игра: «Мяч в стенку» | 1 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. |
| 76 | 17 | Техника владения мячом. Игра: «Передача мяча с перебежками» | 1 | Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвиженийТехника игровых действий и приёмов. |
| 77 | 18 | Учебная игра в минифутбол по упрощенным правилам. Игра: «Точный удар». | 1 | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| 78 | 19 | Учебная игра в минифутбол по упрощенным правилам. | 1 | Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол |
| **4 четверть-24 часа** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика-24 часа** | | | | |
| 79 | 1 | ТБ на занятиях по легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | Строевые упражнения. Учить метанию в вертикальную цель. Учить прыжкам через скакалку. Подвижные игры |
| 80 | 2 | Высокий старт . Эстафеты | 1 | Прыжки через скакалку Обучение метанию в цель. Подвижные игры |
| 81 | 3 | ОРУ с мячами. Низкий старт. | 1 | Строевые команды. Учить прыжкам через вращающуюся скакалку в тройках. Учить многоскокам. Игры |
| 82 | 4 | Спец. беговые упр. легкоатлета.  Низкий старт. | 1 | Учить перестроению. Повторить прыжки через вращающуюся скакалку Учить многоскокам. Игры. |
| 83 | 5 | Многоскоки. Прыжки в длину с места. | 1 | Перестроения. Прыжки через вращающуюся скакалку. Повторить челночный бег.Учить прыжкам в длину с разбега. |
| 84 | 6 | Многоскоки. Прыжки в длину с места. | 1 | Преодоление полосы препятствий. Закрепить разбег и отталкивание в прыжках в длину. Метание в цель Игры |
| 85 | 7 | «Круговая эстафета»  (расстояние 15-30 м). | 1 | Преодоление полосы препятствий. Закрепить разбег и отталкивание в прыжках в длину. Учёт в умении в метании в цель Игры. |
| 86 | 8 | Бег 30м, 60 м.  Прыжки в длину с места. | 1 | Перестроения. Подтягивание Учёт умений в прыжках в длину с разбега. |
| 87 | 9 | Эстафеты с преодолением полосы препятствий. | 1 | Перестроения. Подтягивание - учёт. Прыжок в длину с разега. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 | 10 | Челночный бег 3\*10м, Техника метания мяча на дальность. | 1 | Повторить технику прыжка в длину  с места. . Тестирование на гибкость. Игры |
| 89 | 11 | Техника метания мяча в цель. Эстафеты. | 1 | Учить метанию мяча на дальность. Мониторинг. Совершенствовать прыгучесть в многоскоках. Встречные эстафеты |
| 90 | 12 | Техника броска мяча (1кг) на дальность. | 1 | Строевые команды. ОРУ. Обучение броскам набивного мяча. |
| 91 | 13 | Техника броска набивного мяча из положения сидя из-за головы | 1 | Строевые команды. ОРУ. Обучение броскам набивного мяча. |
| 92 | 14 | Спортивная ходьба | 1 | Осваивать технику бега различными способами. |
| 93 | 15 | Чередование бега и спортивной ходьбы | 1 | Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. |
| 94 | 16 | Бег на короткие дистанции | 1 | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 95 | 17 | Беговые упражнения: бег на средние дистанции | 1 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных |
| 96 | 18 | Беговые упражнения: бег на длинные дистанции | 1 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и |
|  |  |  |  | с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных |
| 97 | 19 | Прыжок в высоту с разбега | 1 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; вдлину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. |
| 98 | 20 | Прыжок в высоту с разбега | 1 | Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику выполнения многоскоков. |
| 99 | 21 | Равномерный бег6 мин.  Бросок набивного мяча . | 1 | Построения, перестроения СБУ.  Учёт по медленному бегу (6 мин.) Бросок набивного мяча из разных положений( сидя, стоя) |
| 100 | 22 | «Круговая эстафета»  (расстояние 15-30 м). | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Эстафеты |
| 101 | 23 | Преодоление полосы препятствий. Бросок набивного мяча. | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. Бросок набивного мяча из разных положений. |
| 102 | 24 | Спец. беговые упр.  Легкоатлета.  Эстафеты и игры с бегом. | 1 | Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику выполнения многоскоков. |



КТП 2 класс.docx

**Тематическое планирование 3 класс:**



КТП 3 класс.docx

**Тематическое планирование 4 класс:**



КТП 4 класс .docx

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Лях. В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях.-12-е изд., дораб.\_М. : Просвещение 2018г.