

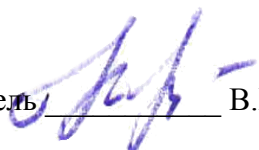
Государственное бюджетное оздоровительное общеобразовательное учреждение Самарской области «Санаторная школа-интернат № 9 для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, городского округа Самара»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
начального цикла

Протокол от 31.08.2020 № 1

Председатель



В.В. Комиссарова

(подпись)

ПРОВЕРЕНО:

заместитель директора по учебно-
воспитательной работе



Н.Н.Щетинина

(подпись)

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ «Санаторная школа -
интернат № 9 г. о. Самара»



Т.Ю. Сафиуллина

Приказ от 31.08.2020 № 103 -о/д

МП

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР 1-4 классы

ВАРИАНТ (7.1)

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ)
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 г.
3. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ «Санаторная школа-интернат №9 г.о. Самара».
4. Положения о рабочей программе ГБОУ «Санаторная школа-интернат №9 г.о. Самара».
5. Примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы по физической культуре для 1-4 классов В.И. Лях, 1-4 классы, М. Просвещение, 2016г
6. Федерального перечня учебников утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях программы общего образования (Приказ № 345 от 28.12.2018г)
7. АООП НОО учащихся с ЗПР ГБОУ «Санаторная школа-интернат № 9 г.о. Самара».

Учебный предмет «Музыка» входит в предметную область «Искусство». Он способствует эстетическому и духовно-нравственному воспитанию, коррекции эмоционального неблагополучия, социализации обучающихся с ЗПР. Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы). Коррекционная работа ориентирована на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и поддержку в освоении АООП НОО, требований к результатам освоения программы коррекционной работы и условиям реализации АООП НОО. Реализацией АООП НОО обучающихся с ЗПР является психолого-педагогическое сопровождение обучающегося, согласованная работа учителя начальных классов с педагогами, реализующими программу коррекционной работы, содержание которой для каждого

обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПР. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. 4 Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различия структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с

образованием здоровых сверстников. Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.1) могут быть представлены следующим образом: -обучающиеся с ЗПР, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительномоторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР. Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования.

5 Общие образовательные потребности:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития; • выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
-

постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения; • развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

В соответствии с учебным планом ГБОУ «Санаторная школа-интернат №9 г.о.Самара» изучение физической культуры на этапе начального общего образования (базовый уровень) предусмотрено в объеме 405 часов. Часы распределены следующим образом:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	3	99
2 класс	3	102
3 класс	3	102
4 класс	3	102

Целью учебной программы по физической культуре является

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета « Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса

Ученик получит возможность научиться:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса

Ученик получит возможность научиться:

- 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;

Ученик научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса

Ученик получит возможность научиться:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Ученик научится:

- 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;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса

Ученик получит возможность научиться :

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- 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;

Ученик научится:

- 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание учебного предмета, курса

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность,

оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы:

- групповая форма организации учебной деятельности;
- индивидуальная форма организации учебной деятельности;
- фронтальная форма организации учебной деятельности.

Формы организации: для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- образовательно-познавательной,
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Виды деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных

мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики:

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Тематическое планирование 1 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
<i>Легкая атлетика</i>		27 ч
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег.	1
2	Бег 30 метров. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
3	Изучение высокого старта. Бег 30 м	1
4	Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1
5	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Гуси лебеди»	1
7	Метания мяча. Подвижная игра « Лиса и заяц»	1
8	Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1
9	Метания мяча.Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1

10	Прыжки через скакалку.Подвижная игра	1
11	Прыжки через скакалку. Подвижная игра « Ловишкив присядку»	1
12	Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1
13	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1
14	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра.	1
15	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
16	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
17	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
18	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
19	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
20	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
21	Метания мяча Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
22	Прыжок в длину с разбега Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
23	Высокий старт. Бег 1000 м	1
24	Низкий старт. Бег 30 м. Метания мяча.	1
25	Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
26	Прыжок в длину с разбега.. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

27	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>		21 ч
28	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег.	1
29	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
30	Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1
31	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву»	1
32	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
33	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
34	Строевые упражнения. Ведение мяча на месте.	1
35	Развитие силовых качеств поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
36	Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
37	Развитие силовых качеств поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
38	Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу»	1
39	Развитие силовых качеств(поднимание туловища – 30 сек.) Подвижная игра «Мяч на полу»	1
40	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Эстафеты	1
41	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах	1

42	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
43	Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
44	Развитие силовых качеств(бросок мяча 1кг.) Эстафеты	1
45	Развитие силовых качеств(бросок мяча 1кг.) Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
46	Бросок и ловля мяча руками от груди. Эстафеты	1
47	Бросок и ловля мяча руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
48	Бросок и ловля мяча руками от груди. Эстафеты	1
<i>Лыжная подготовка</i>		16 ч
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1
51	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок	1
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1
53	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1

57	Скользкий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения	1
58	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками)	1
60	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
62	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом	1
64	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом	1
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>		35 ч
65	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
66	Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
67	Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
68	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
69	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
70	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку	1
71	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке	1
72	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1

73	Совершенствование техники лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
74	Совершенствование техники лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
75	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств (подтягивания).	1
76	Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств (подтягивания).	1
77	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
78	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1
79	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	
80	Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
81	Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания	1
82	Совершенствование техники лазания по канату произволь-ным способом. Упражнение на гибкость.	1
83	Совершенствование техники лазания по канату произволь-ным способом. Упражнение на гибкость.	1
84	Совершенствование техники группировки присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1
85	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1
86	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1
87	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку	1
88	Упражнения в равновесии. Подтягивания	1
89	Лазание по наклонной скамейке. Развитие гибкости.	1

90	Лазание по наклонной скамейке. Развитие гибкости.	
91	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
92	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
93	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	
94	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
95	Акробатические упражнения	1
96	Акробатические упражнения	
97	Лазание по гимнастической стенке. Развитие гибкости	1
98	Акробатические упражнения Лазанье по канату произвольным способом	1
99	Акробатические упражнения Лазанье по канату произвольным способом	1

№ п/п	Тема урока	Количество часов
----------	------------	---------------------

<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>		15 ч
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1
2	Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м.	1
3	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
4	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
5	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
6	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Медленный бег. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Наклон вперед из положения сед на полу; Бег на 500 м.	1
11	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
13	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1

14	Наклон вперед из положения сед на полу; Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
15	Строевые упражнения. Бег 1500 м.	1
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	9 ч
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета	1
17	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
18	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1
19	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
20	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1
21	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1
22	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину.	1
23	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1
24	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	24 ч
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
26	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1

27	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
28	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
29	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
30	Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине	1
31	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
32	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
33	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
34	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1
35	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
36	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
37	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
38	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
39	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1
40	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
41	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1

42	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1
43	Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
44	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
45	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1
46	Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов.	1
47	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
48	Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.	1
	<i>Лыжная подготовка</i>	16 ч
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	1
50	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1
52	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1
53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
54	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1

56	Ступающий шаг. Эстафеты.	1
57	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
58	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
60	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1
61	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1
62	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
63	Повороты на месте. Эстафеты.	1
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	23 ч
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола.	1
66	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
67	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
68	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1
69	Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1

70	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
71	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении.	1
72	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
73	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении.	1
74	Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1
75	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении.	1
76	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
77	Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
78	Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	1
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола.	1
80	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
81	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
82	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
83	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
84	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении.	1

85	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
86	Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
87	Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
	<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>	15 ч
88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1
89	Техника высокого старта. Бег 30 м.	1
90	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
91	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
92	Развитие выносливости (бег до 4 мин.) Метание мяча на дальность.	1
93	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
94	Развитие выносливости (бег до 4 мин.) Бег 30 м.	1
95	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность	1
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега	1
97	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
98	Развитие выносливости (бег до 4 мин.) Прыжок в длину с разбега.	1

99	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
100	Низкий старт. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
101	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
102	Развитие выносливости (Бег 1500 м.)	1

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	1 Раздел: Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30 ч.
1	1. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1
2	2. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
3	3. Бег 60 м. Метание мяча.	1
4	4. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
5	5. Метание мяча. Поднимание опускание туловища за 30 секунд.	1
6	6. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
7	7. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
8	8. Прыжок в длину с разбега. Поднимание опускание туловища за 30 секунд.	1
9	9. Метание мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1

10	10. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
11	11. Поднимание опускание туловища за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
12	12. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
13	13. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
14	14. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1
15	15. Медленный бег. Бег на 1500 м.	1
16	16. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1
17	17. Высокий старт. (Бег 30 м.) Прыжок в длину с места.	1
18	18. Техника бега на короткие дистанции (60 м.) Метание мяча.	1
19	19. Совершенствование бега на 60 м. Прыжок в длину с места.	1
20	20. Метание мяча. Поднимание опускание туловища за 30 секунд.	1
21	21. Наклон вперед из положения сед на полу; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
22	22. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники. Метание мяча.	1
23	23. Прыжок в длину с разбега. Поднимание опускание туловища за 30 секунд.	1
24	24. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
25	25. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости (бег на 500 м.)	1
26	26. Поднимание опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу;	1
27	27. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
28	28. Развитие выносливости (бег на 500 м.) Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
29	29. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
30	30. Бег на 1500 метров.	1
	2 Раздел: Подвижные игры с элементами спортивных игр.	18 ч.
31	1. Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1

32	2. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Передача мячей в колоннах»	1
33	3. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
34	4. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
35	5. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
36	6. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра « Передача мячей в колоннах»	1
37	7. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1
38	8. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Охотники и утки»	1
39	9. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1
40	10. Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении.	1
41	11. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1
42	12.Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
43	13. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
44	14. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
45	15. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра « Охотники и утки»	1
46	16. Эстафеты. Подвижная игра « Попади в мяч» .Строевые упражнения. Медленный бег.	1
47	17. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
48	18. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1
	3 Раздел: Лыжная подготовка.	16 ч.
49	1. Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг.(без палок)	1
50	2. Скользящий шаг.(без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
51	3. Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
52	4. Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
53	5. Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1

54	6. Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55	7. Подъем скользящим шагом. Спуски в низ.Стойке.	1
56	8. Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1
57	9. Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой»	1
58	10. Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59	11. Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
60	12. Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
61	13. Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
62	14. Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
63	15. Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
64	16. Прохождение дистанции 1500 м.	1
	4 Раздел: Подвижные игры с элементами спортивных игр.	14 ч.
65	1. Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении.	1
66	2. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1
67	3. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
68	4. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
69	5. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
70	6. Броски в кольцо двумя руками снизу. Бросание в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра.	1
71	7. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой.	1
72	8. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	1
73	9.Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
74	10.Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
75	11.Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1

76	12. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1
77	13. Броски в кольцо двумя руками снизу. Бросание в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра.	1
78	14. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
	5 Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.	24 ч.
79	1. Техника безопасности на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1
80	2. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
81	3. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине.	1
82	4. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
83	5. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
84	6. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
85	7. Совершенствование техники акробатических упражнений. Прыжки через скакалку.	1
86	8. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
87	9. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
88	10. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
89	11. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
90	12. Совершенствование техники лазания по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
91	13. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине.	1
92	14. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
93	15. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
94	16. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1
95	17. Подтягивание в висе на перекладине. Подтягивание в висе лежа. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
96	18. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
97	19. Подтягивание в висе на перекладине. Подтягивание в висе лежа. Поднимание и опускание	1

	туловища за 30 секунд.	
98	20. Совершенствование техники акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1
99	21. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине. Подтягивание в висе лежа.	1
100	22. Совершенствование техники лазания по канату.	1
101	23. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
102	24. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10.	1

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>		15ч
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
2	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
3	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м.	1
4	Стартовый разгон. Бег 60м.	1
5	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
7	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
8	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра.	1
9	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1
10	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
11	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
12	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на точность.	1
13	Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1

14	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
15	Бег 1500 м. Эстафеты.	1
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	9ч
16	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
19	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
20	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
22	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
23	Ведение мяча с изменением направления.	1
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	24ч
25	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
26	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
27	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
28	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1

29	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1
30	Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1
31	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
32	Совершенствование техники акробатических упражнений. Висы и упоры.	1
33	Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1
34	Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1
35	Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1
36	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1
37	Упражнения на брусьях. Подтягивание (мальчики) , наклон туловища вперед (девочки).	1
38	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	1
39	Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1
40	Упражнения на брусьях. Подтягивание (мальчики) , наклон туловища вперед (девочки).	1
41	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
42	Упражнения на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки через скакалку.)	1
43	Преодоление полосы препятствий. Учет освоения техники опорного прыжка.	1
44	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	1
45	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1
46	Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1
47	Упражнение на равновесие (на бревне). Подтягивание (мальчики) , наклон туловища вперед (девочки).	1

48	Подтягивание (мальчики) , наклон туловища вперёд (девочки). Челночный бег 3x10	1
	<i>Лыжная подготовка</i>	16ч
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
51	Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке.	1
52	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1
53	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
55	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1
56	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
61	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
64	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	23ч

65	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
66	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
67	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
68	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1
69	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1
70	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
72	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
74	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1
75	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1
76	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
77	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу.	1
78	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
79	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении.	1
80	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1

81	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
82	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра	1
83	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
84	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
85	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	1
86	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
87	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
	<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>	15ч
88	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
89	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.	1
90	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1
91	Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
92	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
93	Совершенствование техники прыжка в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1
94	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1

95	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
96	Развитие выносливости (равномерный бег 5-6 минут) Тройной прыжок с места.	1
97	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1
98	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
99	Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
100	Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
101	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1
102	Контроль бега на 1500 метров. Эстафеты.	1