

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» им. Героя  
Советского Союза П.В. Бочкарева с. Старая Шентала муниципального района  
Шенталинский Самарской области

РАССМОТРЕНО на  
заседании  
методического  
объединения  
учителей начальных  
классов  
Руководитель  
МО: \_\_\_\_\_ Г.В.Ютукова  
«26» августа 2021 г.

ПРОВЕРЕНО  
заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Л.Р.Райманова  
«27» августа 2021г

УТВЕРЖДАЮ  
для использования в  
образовательном  
процессе  
Директор \_\_\_\_\_  
З.А.Степанова  
Приказ № 102-од, от  
«28» января 2021г

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 1-4 классов  
Срок реализации- 4 года

Составители: Ютукова Г.В.Логинов В.Д.

с. Старая Шентала, 2021

Рабочая программа по физической культуре адресована учащимся начального общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза П.В.Бочкарева с. Старая Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г, № 373.
3. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза П.В.Бочкарева с. Старая Шентала

Образовательный процесс осуществляется с использованием учебников и учебных пособий, входящих в действующий Федеральный перечень. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.

Изучение физической культуры на уровне начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

На изучении физической культуры в начальной школе выделяется 306 часов. В 1-4 классах – 102 часа в каждом классе (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая учебная программа включает в себя: планируемые результаты, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее -

частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Данный раздел включен в образовательную программу в виде дополнений к

основным урокам физической культуры и рассматривается в начале каждого учебного года на первых уроках физической культуры.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).**

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь

относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.



## Тематическое планирование.

### 1класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Виды деятельности
<b>Лёгкая атлетика 15 часов</b>			
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.  Техника безопасности на уроках л/а	1	<b>Определять и кратко Характеризовать</b> влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Физическая культура и олимпийское движение.	1	Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе
3	Бег с ускорением 10-15м., 30 м.	1	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места.
4	Бег с ускорением 10-15м., 30 м.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
5	Прыжки на скакалке. Бег с ускорением.	1	<b>Демонстрировать</b> прыжки на скакалке. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами и прыжка в длину. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».
6	Прыжки в длину с места	1	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя.  Игра «Гуси – лебеди».
7	Прыжки в длину с места	1	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГГ под

			руководством учителя. Игра «Гуси – лебеди».
8	Прыжки в длину с места и с разбега	1	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину. <b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации при выполнении
9	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	1	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега . Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
10	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований в метаниях
11	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований в метаниях
12	Метание малого мяча на точность.	1	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
13	Метание малого мяча на точность.	1	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
14	Прыжок в высоту. Многоскоки	1	Челночный бег 3x10, 4x9. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
15	Прыжок в высоту. Многоскоки	1	Челночный бег 3x10, 4x9 .Бег с

			препятствиями.
	<b>Подвижные игры(14 часов)</b>		
16/1	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	Инструктаж. Соблюдать технику ловли мяча. Запомнить правила разучиваемых игр.
17/2	Ловля и передача мяча.	1	Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»
18/3	Ведение мяча на месте, в шаге.	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой.  Игра. «Вол во рву». Соблюдать правила при проведении игр.
19/4	Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча в движении по прямой. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему». <b>Демонстрировать</b> навыки ловли и передачи мяча. <b>Осваивать</b> двигательные действия для развития координационных способностей.
20/5	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча.	1	<b>Осваивать</b> навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.  Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой.  Игра. «Вол во рву».
21/6	Ведение мяча с изменением направления.	1	Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки». <b>Описывать и осваивать</b> технику ведения, передачи и бросков мяча.
22/7	Передача мяча двумя руками от груди	1	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
23/8	Передача мяча двумя руками от	1	Перемещения, остановки двумя шагами и

	груди		прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
24/9	Передача мяча двумя руками от груди	1	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
25/10	Бросок мяча из-за головы сидя.	1	Броски мяча одной и двумя руками из-за головы сидя. Игра «Белые медведи».
26/11	Бросок мяча из-за головы сидя.	1	Броски мяча одной и двумя руками из-за головы сидя. Игра «Белые медведи». Соблюдать правила при проведении игр.
27/12	Бросок на дальность и на точность	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.
28/13	Бросок на дальность и на точность	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности. Соблюдать правила при проведении игр.
29/14	Челночные эстафеты	1	Эстафеты(бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.).
<b>Гимнастика(18 часов)</b>			
30/1	Техника безопасности на гимнастики.	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
31/2	Закаливание организма и его	1	Теоретические сведения про закаливание

	значение.		организма. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положение рук, ног туловища.
32/3	Формирование правильной осанки.	1	Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.  Эстафеты с гимнастическими предметами.
33/4	Освоение строевых упражнений, Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад.  Кувырki вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
34/5	Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед.	1	Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад.  Кувырki вперед, назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
35/6	Построение в колонну и шеренгу. Кувырок вперед, назад, в сторону.	1	Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад.  Кувырki вперед, назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
36/7	Висы, подъем прямых ног	1	Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»
37/8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
38/9	Перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей

39/10	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
40/11	Висы стоя, лежа. Упоры на низкой перекладине.	1	Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на низкой перекладине.
41/12	Подтягивание и подъем прямых и согнутых ног.	1	Подтягивание и подъем прямых и согнутых ног. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на низкой перекладине
42/13	Лазание по наклонной скамейке.	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.
43/14	Лазание по наклонной скамейке	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.
44/15	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях Лазание по канату произвольным способом.	1	<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений и комбинаций.
45/16	Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1	Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»
46/17	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1	Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»
47/18	Эстафеты с элементами акробатики.	1	Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики
<b>Лыжная подготовка(21 часов)</b>			
48/1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный

			<p>двушажный ход.</p> <p>Медленное передвижение по дистанции-1 км.</p>
49/2	Переноска и надевание лыж Скользящий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	1	<p>Техника передвижения скользящим шагом.</p> <p>Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.</p>
50/3	Скользящий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	1	<p>Техника передвижения скользящим шагом.</p> <p>Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.</p>
51/4	Скользящий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	1	<p>Техника передвижения скользящим шагом.</p> <p>Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.</p>
52/5	Скользящий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	1	<p>Техника передвижения скользящим шагом.</p> <p>Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.</p>
53/6	Скользящий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	1	<p>Техника передвижения скользящим шагом.</p> <p>Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.</p>
54/7	Повороты переступанием	1	<p>Поворот переступанием в движении.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>
55/8	Повороты переступанием	1	<p>Поворот переступанием в движении.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>
56/9	Повороты переступанием	1	<p>Поворот переступанием в движении.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>
57/10	Подъемы и спуски под уклон	1	<p>Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.</p>
58/11	Подъемы и спуски под уклон	1	<p>Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в</p>

			движении.
59/12	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
60/13	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
61/14	Скользящий шаг с палками.	1	Техника передвижения скользящим шагом. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
62/15	Скользящий шаг с палками.	1	Техника передвижения скользящим шагом. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
63/16	Скользящий шаг с палками.	1	Техника передвижения скользящим шагом. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
64/17	Скользящий шаг с палками.	1	Техника передвижения скользящим шагом. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
65/18	Прохождение 1 км.	1	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1км.
66/19	Эстафеты на лыжах.	1	Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
67/20	Эстафеты на лыжах.	1	Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
68/21	Эстафеты на лыжах.	1	Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
	<b>Подвижные игры(15 часов)</b>		
69/1	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	Инструктаж. Соблюдать технику ловли мяча. Запомнить правила разучиваемых игр.
70/2	Перестроение из одной в две шеренги.	1	
71/3	Челночный бег 3x10 метров	1	Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе.



			Полоса препятствий (2-3 препятствия).
72/4	Ведение мяча в шаге и бегом.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. «Передал – садись». Развитие координационных способностей
73/5	Ведение мяча в шаге и бегом.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. «Передал – садись». Развитие координационных способностей
74/6	Передача мяча двумя руками в парах на месте.	1	Ловля и передача мяча на месте .Ведение мяча правой и левой рукой.  Игра. «Вол во рву».  Соблюдать правила при проведении игр.
75/7	Прыжки в длину с места.	1	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка.  Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя.
76/8	Передача мяча двумя руками от груди	1	Ловля и передача мяча от груди .Ведение мяча правой и левой рукой.  Игра. «Вол во рву».  Соблюдать правила при проведении игр.
77/9	Передача мяча двумя руками от груди	1	Ловля и передача мяча от груди .Ведение мяча правой и левой рукой.  Игра. «Вол во рву».  Соблюдать правила при проведении игр.
78/10	Поднимание туловища из положения лежа за 60 секунд.	1	Поднимание туловища из положения лежа за 60 секунд. ОРУ.
79/11	Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

80/12	Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей
81/13	Наклон вперед из положения сидя.	1	Наклон вперед из положения сидя.
82/14	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
83/15	Эстафеты с предметами.	1	Эстафеты с предметами. ОРУ. Развитие координационных способностей
<b>Легкая атлетика(16 часов)</b>			
84/1	Техника безопасности на уроках л/а	1	Инструктаж. Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе.
85/2	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно-силовых
86/3	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно-силовых
87/4	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно-силовых
88/5	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно-силовых

89/6	Прыжки через качающуюся скакалку.	1	Прыжки через качающуюся скакалку.
90/7	Челночный бег 3х10 и 4х9 метров	1	Челночный бег 3х10, 4х9. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
91/8	Челночный бег 3х10 и 4х9 метров	1	Челночный бег 3х10, 4х9. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
92/9	Прыжки в длину с места.	1	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка.  Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя.
93/10	Метание малого мяча на точность.	1	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
94/11	Метание малого мяча на точность.	1	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
95/12	Высокий старт	1	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. Прыжки- многоскоки.
96/13	Бег 30 м	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.
97/14	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований в метаниях
98/15	Метание малого мяча на дальность.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-

			силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
99/16	Бег	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.

## 2класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Вид деятельности
1	Легкая атлетика (15 часов)	Техника безопасности на уроках л/а в СП. Зале и на стадионе.	Инструктаж. Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе.
2		Физическая культура и олимпийское движение.	Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе
3		Высокий старт	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места.
4		Бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
5		Бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
6		Прыжки в длину с места	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя. Игра <<Гуси - лебеди>>.
7		Прыжки в длину с места	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя. Игра <<Гуси - лебеди>>.
8		Прыжки в длину с места	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГГ под

			руководством учителя. Игра <<Гуси - лебеди>>.
9		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
10		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
11		Бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
12		Метание малого мяча на точность.	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств.
13		Метание малого мяча на точность.	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств.
14		Челночный бег 3х10, 4х9.	Челночный бег 3х10, 4х9. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
15		Челночный бег 3х10, 4х9.	Челночный бег 3х10, 4х9 .Бег с препятствиями.
16	<b>Подвижные игры (15 часов)</b>	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	Инструктаж. Соблюдать технику ловли мяча. Запомнить правила разучиваемых игр.
17		Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18		Ведение мяча на месте, в шаге.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
19		Передача мяча двумя руками в парах на месте.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра<<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
20		Передача мяча двумя руками в парах на месте.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой.

			Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
21		Передача мяча двумя руками от груди.	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках.
22		Передача мяча двумя руками от груди	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
23		Передача мяча двумя руками от груди	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
24		Передача мяча двумя руками от груди	Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
25		Бросок мяча из-за головы сидя.	Броски мяча одной и двумя руками из-за головы сидя. Игра <<Белые медведи>>.
26		Бросок мяча из-за головы сидя.	Броски мяча одной и двумя руками из-за головы сидя. Игра <<Белые медведи>>. Соблюдать правила при проведении игр.
27		Бросок на дальность и на точность	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.
28		Бросок на дальность и на точность	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности. Соблюдать правила при проведении игр.
29		Челночные эстафеты	Эстафеты(бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.).
30		Челночные эстафеты	Эстафеты(бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.).
31	<b>Гимнастика (18 часов)</b>	Техника безопасности на гимнастике.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
32		Закаливание организма и его значение.	Теоретические сведения про закаливание организма. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног туловища.

33	Формирование правильной осанки.	Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическими предметами.
34	Кувырок вперед, назад, в сторону.	Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
35	Кувырок вперед, назад, в сторону.	Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
36	Кувырок вперед, назад, в сторону.	Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
37	Стойка на лопатках	Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
38	Ходьба по гимнастической скамейке.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
39	Ходьба по гимнастической скамейке.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
40	Ходьба по гимнастической скамейке.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
41	Висы стоя, лежа. Упоры на низкой перекладине.	Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на низкой перекладине.
42	Подтягивание и подъем прямых и согнутых ног.	Подтягивание и подъем прямых и согнутых ног. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на низкой перекладине

43		Лазание по наклонной скамейке	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
44		Лазание по наклонной скамейке	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
45		Лазание по канату произвольным способом.	Лазание по канату и по гимнастической лестнице.
46		Лазание по канату произвольным способом.	Лазание по канату и по гимнастической лестнице.
47		Эстафеты с элементами акробатики.	Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики
48		Эстафеты с элементами акробатики.	Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики
49	<b>Лыжная подготовка (21 часов)</b>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции- 1 км.
50		Скользкий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
51		Скользкий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
52		Скользкий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
53		Скользкий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
54		Скользкий и ступающий шаг с палочками и без палочек.	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
55		Повороты переступанием	Поворот переступанием в движении. Развитие физических качеств.
56		Повороты переступанием	Поворот переступанием в движении. Развитие физических качеств.
57		Повороты переступанием	Поворот переступанием в движении. Развитие физических качеств.
58		Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.



59	Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
60	Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
61	Подъемы и спуски с небольших склонов	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
62	Попеременный двушажный ход	Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
63	Попеременный двушажный ход	Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
64	Попеременный двушажный ход	Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
65	Попеременный двушажный ход	Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
66	Прохождение 1 км.	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.
67	Эстафеты на лыжах.	Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
68	Эстафеты на лыжах.	Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
69	Эстафеты на лыжах.	Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
70	<b>Подвижные игры (15 часов)</b>	Техника безопасности на уроках подвижных игр.
		Инструктаж. Соблюдать технику ловли мяча. Запомнить правила разучиваемых игр.
71	Перестроение из одной в две шеренги.	
72	Челночный бег 3x10 метров	Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
73	Ведение мяча в шаге и бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
74	Ведение мяча в шаге и бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал -

			сидись>>. Развитие координационных способностей
75		Передача мяча двумя руками в парах на месте.	Ловля и передача мяча на месте .Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
76		Прыжки в длину с места.	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя.
77		Передача мяча двумя руками от груди	Ловля и передача мяча от груди .Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
78		Передача мяча двумя руками от груди	Ловля и передача мяча от груди .Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
79		Поднимание туловища из положения лежа за 60 секунд.	Поднимание туловища из положения лежа за 60 секунд. ОРУ.
80		Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
81		Ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
82		Наклон вперед из положения сидя.	Наклон вперед из положения сидя.
83		Эстафеты с элементами баскетбола.	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
84		Эстафеты с предметами.	Эстафеты с предметами. ОРУ. Развитие координационных способностей
85	Легкая атлетика (18 часов)	Техника безопасности на уроках л/а	Инструктаж. Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе.
86		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие скоростно-силовых
87		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие

			скоростно-силовых
88		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие скоростно-силовых
89		Прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие скоростно-силовых
90		Прыжки через качающуюся скакалку.	Прыжки через качающуюся скакалку.
91		Челночный бег 3х10 и 4х9 метров	Челночный бег 3х10, 4х9. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
92		Челночный бег 3х10 и 4х9 метров	Челночный бег 3х10, 4х9. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
93		Прыжки в длину с места.	Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя.
94		Метание малого мяча на точность.	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств.
95		Метание малого мяча на точность.	Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств.
96		Высокий старт	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. Прыжки- многоскоки.
97		Бег 30 м	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей.
98		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
99		Метание малого мяча на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях

10 0		Бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
10 1		<<День и ночь>>, <<Космонавты>>, <<Вызов номеров >>.	Игра <<День и ночь>>, <<Космонавты>>, <<Вызов номеров >>.
10 2		<<День и ночь>>, <<Космонавты>>, <<Вызов номеров >>.	Игра <<День и ночь>>, <<Космонавты>>, <<Вызов номеров >>.

### Виды деятельности для детей с ОВЗ во 2-ом классе

№ п/п	Наименование раздела	Вид деятельности
1	Легкая атлетика (15 часов)	Инструктаж. Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе.
2		Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе
3		Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Прыжки в длину с места.
4		Ходьба через несколько препятствий. Игра <<Белые медведи>>. Олимпийские игры: история возникновения
5		Ходьба через несколько препятствий. Игра <<Белые медведи>>. Олимпийские игры: история возникновения
6		Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя. Игра <<Гуси - лебеди>>.
7		Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя. Игра <<Гуси - лебеди>>.
8		Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя. Игра <<Гуси - лебеди>>.
9		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Правила соревнований в метаниях
10		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Правила соревнований в метаниях
11		Ходьба через несколько препятствий. Игра <<Белые медведи>>. Олимпийские игры: история возникновения
12		Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>.
13		Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>.
14		Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
15		Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
16	Подвижные игры	Инструктаж. Соблюдать технику ловли мяча.

	<b>(15 часов)</b>	Запомнить правила разучиваемых игр.
17		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>.
18		Ловля и передача мяча на месте без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
19		Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра<<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
20		Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
21		Перемещения, остановки двумя шагами. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках.
22		Перемещения, остановки двумя шагами. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
23		Перемещения, остановки двумя шагами. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
24		Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от груди в парах и тройках
25		Броски мяча одной и двумя руками из-за головы сидя. Игра <<Белые медведи>>.
26		Броски мяча одной и двумя руками из-за головы сидя. Игра <<Белые медведи>>. Соблюдать правила при проведении игр.
27		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Олимпийское движение современности.
28		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Олимпийское движение современности. Соблюдать правила при проведении игр.
29		Эстафеты.
30		Эстафеты.
31	<b>Гимнастика (18 часов)</b>	ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
32		Теоретические сведения про закаливание организма. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положение рук, ног туловища.
33		Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическими предметами.
34		Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
35		Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад.

		Кувырки вперед, назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
36		Выполнять группировку присев. Правильно выполнять перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
37		Лазанье по гимнастической лестнице.
38		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
39		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
40		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
41		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.
42		. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.
43		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
44		Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
45		Лазанье по гимнастической лестнице.
46		Лазанье по гимнастической лестнице.
47		Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики
48		Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами акробатики
49	<b>Лыжная подготовка (21 часов)</b>	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции- 1 км.
50		Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров медленном.
51		Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров медленном.
52		Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров медленном.
53		Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
54		Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
55		Поворот переступанием в движении. Развитие физических качеств.
56		Поворот переступанием в движении. Развитие физических качеств.
57		Поворот переступанием в движении. Развитие физических качеств.
58		Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
59		Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.

60		Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
61		Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
62		Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
63		Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
64		Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
65		Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске
66		Контрольное упражнение без учёта времени. Ходьба на лыжах 1км.
67		Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
68		Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
69		Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей палок.
70	<b>Подвижные игры (15 часов)</b>	Инструктаж. Соблюдать технику ловли мяча. Запомнить правила разучиваемых игр.
71		Перестроение из одной в две шеренги.
72		Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
73		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
74		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
75		Ловля и передача мяча на месте .Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
76		Выполнять прыжок, соблюдая технику выполнения прыжка. Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя.
77		Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
78		Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. <<Вол во рву>>. Соблюдать правила при проведении игр.
79		ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
80		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
81		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой

		и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
82		Наклон вперед из положения сидя.
83		Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
84		Эстафеты с предметами. ОРУ. Развитие координационных способностей
85	<b>Легкая атлетика (18 часов)</b>	Инструктаж. Правильно выполнять основные движения при беге и ходьбе.
86		Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие физических качеств.
87		Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие физических качеств.
88		Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие физических качеств.
89		Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие физических качеств.
90		Прыжки через качающуюся скакалку в медленном темпе не более 30 секунд.
91		Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
92		Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
93		Правильно выполнять комплекс УГГ под руководством учителя.
94		Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>.
95		Метание малого мяча с места на точность. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>.
96		Бег в равномерном темпе.
97		Ходьба через несколько препятствий. Бег 30м. Игра <<Белые медведи>>.
98		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Правила соревнований в метаниях
99		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Правила соревнований в метаниях
100		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра <<Белые медведи>>. Олимпийские игры: история возникновения
101		Игра <<День и ночь>>, <<Космонавты>>,<<Вызов номеров >>.
102		Игра <<День и ночь>>, <<Космонавты>>,<<Вызов номеров >>.



**Календарно-тематическое планирование.  
3 класс**

№ п/ п	Наименование раздела	Тема урока	Вид деятельности
1	Легкая атлетика (11 часов)	Ходьба и бег	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра <<Пустое место>>. Развитие скоростных способностей. Инструктаж.
2		Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
3		Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
4		Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
5		Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60м. Развитие скоростных способностей. Игра <<смена сторон>>. Понятия: эстафета, старт, финиш.
6		Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье
7		Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра <<Гуси - лебеди>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье

8		Прыжки	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра <<Прыгающие воробушки>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках
9		Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
10		Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
11		Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.
12	<b>Гимнастика (18 часов)</b>	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
13		Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
14		Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
15		Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
16		Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой

		руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра
		<<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
17	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
18	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
19	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра <<Маскировка>> Развитие силовых способностей
20	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.
21	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.
22	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
23	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
24	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии	Передвижение по диагонали, противходом,<<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня.

			Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
25	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
26	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
27	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
28	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
29	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
30	<b>Подвижные игры (18 часов)</b>	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
31		Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
32		Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
33		Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
			ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые

34	Подвижные игры	медведи>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
35	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>,<<Белые медведи>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых

		способностей
36	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>,<<Белые медведи>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
37	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>,<<Белые медведи>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
38	Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
39	Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
40	Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
41	Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
42	Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
43	Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
44	Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
45	Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
46	Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
47	Подвижные игры	ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48	<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>	Вводный. Значение лыжной подготовки. Значение лыжной подготовки. Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.
49	Скользящий шаг	Техника передвижения скольльзящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.
50	Скользящий шаг	Техника передвижения скольльзящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем

51	Попеременный двушажный ход	Попеременный двушажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.
52	Попеременный двушажный ход	Попеременный двушажный ход. Поворот переступанием.
53	Попеременный двушажный ход	Попеременный двушажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.
54	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.
55	Попеременный двушажный ход	Попеременный двушажный ход. Поворот переступанием
56	Попеременный двушажный ход. Техника подъема лесенкой.	Попеременный двушажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.
57	Попеременный двушажный ход. Техника подъема лесенкой.	Попеременный двушажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке и низкой стойке.
58	Попеременный двушажный ход. Техника подъема лесенкой.	Попеременный двушажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.
59	Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске.
60	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
61	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
62	Подъем и спуск на склоне	Подъем и спуск на склоне
63	Подъем и спуск на склоне	Подъем и спуск на склоне
64	Попеременный двушажный ход.	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости.
65	Техника передвижения на лыжах.	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.
66	Техника передвижения на лыжах.	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.
67	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1км.	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1км.
68	Подъем и спуск на склоне	Подъем и спуск на склоне
	<b>Подвижные</b>	Подвижные игры на Ловля и передача мяча в движении. Ведение

69	<b>игры на основе баскетбола (24 часа)</b>	основе баскетбола	на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
70		Подвижные игры на	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на

		основе баскетбола	месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
71		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
72		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
73		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
74		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
75		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
76		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
77		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
78		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей

79	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
80	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
81	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
82	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
83	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
84	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
85	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
86	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
87	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей



			баскетбол. Развитие координационных способностей
88		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
			й
89		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
			й
90		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
			й
91		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Кто быстрее>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
			й
92		Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Кто быстрее>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
			й
93	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра <<Белые медведи>>. Развитие скоростных способностей.
94		Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра <<Белые медведи>>, <<Эстафета зверей>>. Развитие скоростных способностей.
95		Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра <<Белые медведи>>, <<Эстафета зверей>>. Развитие скоростных способностей.
96		Ходьба и бег	Бег на результат 30, 60м. Развитие скоростных способностей. Игра <<Смена сторон>>.

97		Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра <<Гуси – лебеди>>.
98		Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра <<Гуси – лебеди>>.
99		Прыжки	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра <<Прыгающие воробушки>>. Развитие скоростных –силовых качеств
10		Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на

0			заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств.
10 1		Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств
10 2		Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>. Развитие скоростно-силовых качеств.

### Виды деятельности для детей с ОВЗ в 3-ем классе

№ п/п	Наименование раздела	Вид деятельности
1	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра <<Пустое место>>. Инструктаж.
2		Ходьба через несколько препятствий. Бег 60м. Игра <<Белые медведи>>. Олимпийские игры: история возникновения
3		Ходьба через несколько препятствий. Бег 60м. Игра <<Белые медведи>>. Олимпийские игры: история возникновения
4		Ходьба через несколько препятствий. Бег 60м. Игра <<Белые медведи>>. Олимпийские игры: история возникновения
5		Бег 30, 60м. Игра <<смена сторон>>. Понятия: эстафета, старт, финиш.
6		Прыжок в длину с места. Игра <<Гуси - лебеди>>. Влияние бега на здоровье
7		Прыжок в длину с места. Игра <<Гуси - лебеди>>. Влияние бега на здоровье
8		Многоскоки. Игра << Прыгающие воробушки>>. Правила соревнований в беге, прыжках
9		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Правила соревнований в метаниях
10		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Правила соревнований в метаниях
11		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>.

Олимпийское движение современности.		
12	<b>Гимнастика (18 часов)</b>	Выполнять команды: <<Шире шаг!>>, <<Чаще шаг>>, <<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
13		Выполнять команды: <<Шире шаг!>>, <<Чаще шаг>>, <<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
14		Выполнять команды: <<Шире шаг!>>, <<Чаще шаг>>, <<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
15		Выполнять команды: <<Шире шаг!>>, <<Чаще шаг>>, <<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
16		Выполнять команды: <<Шире шаг!>>, <<Чаще шаг>>, <<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
17		Выполнять команды: <<Шире шаг!>>, <<Чаще шаг>>, <<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
18		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей
19		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя и лежа. ОРУ с предметами. Игра <<Маскировка>>
20		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
21		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
22		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
23		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
24		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.

25		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
26		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных
		способностей.
27		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
28		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
29		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей
30	<b>Подвижные игры (18 часов)</b>	ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
31		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
32		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
33		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
34		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
35		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
36		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
37		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
38		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
39		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
40		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
41		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.

42		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
43		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
44		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
45		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
46		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
47		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
48	<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.

49		Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров медленным.
50		Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров медленным
51		Попеременный душажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.
52		Попеременный душажный ход. Поворот переступанием.
53		Попеременный душажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.
54		Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.
55		Попеременный душажный ход. Поворот переступанием
56		Попеременный душажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.
57		Попеременный душажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке и низкой стойке.
58		Попеременный душажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.
59		Попеременный душажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске.
60		Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
61		Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
62		Подъем и спуск на склоне
63		Подъем и спуск на склоне
64		Попеременный душажный ход.
65		Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.
66		Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.
67		Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км без учета времени.
68		Подъем и спуск на склоне
69	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. <<Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
70		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. <<Передал - садись>>. Развитие координационных



83		левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
84		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
85		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
86		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в
		мини баскетбол. Развитие координационных способностей
87		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
88		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
89		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
90		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Мяч ловцу>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
91		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Кто быстрее>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
92		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Кто быстрее>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
93	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег 60 м. Игра <<Белые медведи>>.
94		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег 60 м. Игра <<Белые медведи>>, <<Эстафета зверей>>.
95		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег 60 м. Игра <<Белые медведи>>, <<Эстафета зверей>>.
96		Бег 30, 60м. Игра <<Смена сторон>>.
97		Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра <<Гуси – лебеди>>.
98		Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра <<Гуси – лебеди>>.
99		Многоскоки. Игра <<Прыгающие воробушки>>.
100		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное

		расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<зайцы в огороде>>.
101		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра <<Зайцы в огороде>>.
102		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>.

<b>№</b> <b>п/</b> <b>п</b>	<b>Наименование</b> <b>раздела</b>	<b>Вид деятельности</b>
1		<b>Легкая атлетика</b> Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким

**Виды деятельности для детей с ОВЗ в 3-ем классе**  
подниманием

---



	<b>(11 часов)</b>	бедро. ОРУ. Игра <<Пустое место>>. Инструктаж.
2		Ходьба через несколько препятствий. Бег 60м. Игра <<Белые медведи>>. Олимпийские игры: история возникновения
3		Ходьба через несколько препятствий. Бег 60м. Игра <<Белые медведи>>. Олимпийские игры: история возникновения
4		Ходьба через несколько препятствий. Бег 60м. Игра <<Белые медведи>>. Олимпийские игры: история возникновения
5		Бег 30, 60м. Игра <<смена сторон>>. Понятия: эстафета, старт, финиш.
6		Прыжок в длину с места. Игра <<Гуси - лебеди>>. Влияние бега на здоровье
7		Прыжок в длину с места. Игра <<Гуси - лебеди>>. Влияние бега на здоровье
8		Многоскоки. Игра << Прыгающие воробушки>>. Правила соревнований в беге, прыжках
9		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Правила соревнований в метаниях
10		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Правила соревнований в метаниях
11		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<Зайцы в огороде>>. Олимпийское движение современности.
12	<b>Гимнастика (18 часов)</b>	Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
13		Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
14		Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
15		Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
16		Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
17		Выполнять команды:<<Шире шаг!>>,<<Чаще шаг>>,<<На первый-второй рассчитайся!>> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1-2 кувырка вперед. ОРУ. Игра <<Что изменилось?>> Развитие координационных способностей.
18		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя и лежа. Вис на согнутых руках. ОРУ с

		предметами. Развитие силовых способностей
19		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы стоя и лежа. ОРУ с предметами. Игра <<Маскировка>>
20		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
21		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
22		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
23		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.
24		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
25		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
26		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
27		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
28		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей.
29		Передвижение по диагонали, противходом, <<змейкой>>. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра <<Посадка картофеля>>. Развитие координационных способностей

30	<b>Подвижные игры (18 часов)</b>	ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
31		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
32		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
33		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
34		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
35		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
36		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
37		ОРУ в движении. Игры <<Пустое место>>, <<Белые медведи>>. Эстафеты.
38		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
39		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
40		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
41		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
42		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
43		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
44		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
45		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
46		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
47		ОРУ. Игры <<Прыжки по полосам>>, <<Вол во рву>>. Эстафеты.
48	<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.
49		Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров медленным.
50		Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров медленным
51		Попеременный двушажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.
52		Попеременный двушажный ход. Поворот переступанием.
53		Попеременный двушажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.
54		Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.
55		Попеременный двушажный ход. Поворот переступанием
56		Попеременный двушажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.
57		Попеременный двушажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке и низкой стойке.
58		Попеременный двушажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.
59		Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на

		склоне. Поворот переступанием при спуске.
60		Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
61		Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.
62		Подъем и спуск на склоне
63		Подъем и спуск на склоне
64		Попеременный двушажный ход.
65		Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.
66		Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.
67		Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1км без учёта времени.
68		Подъем и спуск на склоне
69	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
70		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
71		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра. << Передал - садись>>. Развитие координационных способностей
72		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
73		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
74		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
75		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
76		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
77		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра. << Гонка мячей по кругу >>. Развитие координационных способностей
78		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками



		Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Кто быстрее>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
92		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра <<Кто быстрее>>. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей
93	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег 60 м. Игра <<Белые медведи>>.
94		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег 60 м. Игра <<Белые медведи>>, <<Эстафета зверей>>.
95		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег 60 м. Игра <<Белые медведи>>, <<Эстафета зверей>>.
96		Бег 30, 60м. Игра <<Смена сторон>>.
97		Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра <<Гуси – лебеди>>.
98		Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра <<Гуси – лебеди>>.
99		Многоскоки. Игра <<Прыгающие воробушки>>.
100		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра <<зайцы в огороде>>.
101		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра <<Зайцы в огороде>>.
102		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра <<Зайцы в огороде>>.

**Календарно-тематическое планирование.  
4 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Вид деятельности
1	Легкая атлетика (15 часов)	Бег и прыжки	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.
2		Бег и прыжки	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места.
3		Бег и прыжки	Бег 30м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения с набивными мячами.
4		Бег и прыжки	Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.
5		Бег и прыжки	Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах ( бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.) Прыжки в длину.
6		Бег и прыжки	Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
7		Бег и прыжки	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10.Бег с препятствиями.
8		Прыжки и метание	Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.
9		Прыжки и метание	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.
10		Прыжки и метание	Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за
			головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.
11		Бег и метание	Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.
12		Бег и метание	Эстафеты(бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.
13		Бег и метание	Метание мяча(У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления.

14		Прыжки и метание	Прыжки через препятствия и зоны. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра.
15		Бег и прыжки	Подготовка места проведения занятий. Демонстрация упражнений. Полоса препятствий. Итоги занятий легкой атлетике.
16	<b>Спортивные и игры (16 часов)</b>	Баскетбол	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр(б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.
17		Ловля и передача мяча	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.
18		Ловля и передача мяча	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.
19		Ловля и передача мяча	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов в: ведение, передача, ловля.
20		Ловля и передача мяча	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача. Ведение, бросок. Игра.
21		Бросок мяча	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.
22		Бросок мяча	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из
23		Игра в баскетбол	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
24		Бросок мяча	Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Мини-



			баскетбол по упрощенным правилам.
25		Игра в баскетбол	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.
26		Перемещение в баскетболе	Техника защиты. Игровые задания. Мини - баскетбол по упрощенным правилам.
27		Перемещение в баскетболе	Бег с изменением направления, темпа , ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка.
28		Игра в баскетбол	Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.
29		Игра в баскетбол	Тактика защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
30		Игра в баскетбол	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
31		Игра в баскетбол	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.
32	<b>Гимнастика (18 часов)</b>	Строение, перестроения	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ без предметов. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.
33		Акробатическая комбинация	ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.
34		Акробатическая комбинация	Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положение рук, ног туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
35		Акробатическая комбинация	Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседами. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч. Выполнение обязанностей командира от
			деления.
36		Акробатическая комбинация	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие (скамейки). Составление простейших комбинаций.
37		Акробатическая комбинация	Упражнения с мячами, с палками. Упражнения на равновесие. Сочетание

			положений рук с маховыми движениями ногой. С поворотами, с ходьбой. Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в виси и из виси лежа. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках.
38		Акробатическая комбинация	Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие.
39		Упражнение на снарядах	Прыжок ноги врозь(80-100см). Упражнения в висах и упорах. Упражнения на скамейке Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов.
40		Упражнение на снарядах	Упражнения гимнастических скамейках . Приседания и повороты в приседе . Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
41		Упражнение на снарядах	Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание.
42		Упражнение на снарядах	Упражнение с обручами. Поднимание туловища. Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор. Полоса препятствий.
43		Упражнение на снарядах	Упражнения без предметов. Опорный прыжок. Соединение упражнений.
44		Упражнение на снарядах	ОРУ в парах. Поднимание прямых ног в виси. Подтягивание из виси лежа. Работа по станциям.
45		Упражнение на снарядах	Прыжки в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
46		Упражнение на снарядах	Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.
47		Акробатическая комбинация	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах. Упражнения с различными способами вращения.
48		Упражнение на снарядах	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах.

			Эстафеты с гимнастическими предметами.
49		Упражнение на снарядах	Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий.
50	<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>	Передвижение на лыжах	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции- 1 км.
		Передвижение на лыжах	Теоретические сведения. Одновременный

51		жах	двушажный ход. Передвижение по дистанции-1,5 км.
52		Передвижение на лыжах	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
53		Передвижение на лыжах	Теоретические сведения .Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.
54		Передвижение на лыжах	Подъем << полуелочкой>>. Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.
55		Передвижение на лыжах	Торможение <<плугом>>. Подъем <<полуелочкой>>. Дистанция 2 км.
56		Передвижение на лыжах	Торможение и повороты переступанием. Подъем <<полуелочкой>>. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.
57		Передвижение на лыжах	Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.
58		Передвижение на лыжах	Теоретическое сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.
59		Передвижение на лыжах	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции- 3 км.
60		Передвижение на лыжах	Лыжные гонки-1 км. Эстафеты- игры.
61		Передвижение на лыжах	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги Лыжной подготовки.
62		Передвижение на лыжах	Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
63		Передвижение на лыжах	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.
64		Передвижение на лыжах	Соревнование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.
65		Передвижение на лыжах	Лыжные гонки -1,5 км. Повторение поворотов, торможений.
66		Передвижение на лыжах	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с
		жах	правильным применением изученных ходов. Игра.
67		Передвижение на лыжах	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.
68	<b>Спортивные игры (17 часов)</b>	Волейбол	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками

			на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой.
69		Перемещение и передачи мяча	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спец упражнения с мячом. Подвижные игры.
70		Перемещение и передачи мяча	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой.
71		Приемы и передачи мяча	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков <<отдай мяч и выйди>>. Игра
72		Приемы и передачи мяча	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.
73		Подача и прием мяча	Подача мяча, прием мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.
74		Подача и прием мяча	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.
75		Подача и прием мяча	Прямой нападающий удар. подача мяча. Игра. Помощь в судействе.
76		Подача и прием мяча	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием.) Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.
77		Подача и прием мяча	Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1,3:1). Игра <<Мяч над сеткой>> Помощь в судействе.
78		Подача и прием мяча	Прием мяча на игрока. Игровые упражнения (2:2,3:2) Игра <<звонкий мяч>> Помощь в судействе.
79		Подача и прием мяча	Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.
80		Игровые взаимодействия	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения(3:3). Помощь в судействе.
81		Перемещение и владение мячом	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.
82		Перемещение и владение мячом	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.
83		Подача и прием мяча	Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего

			удара. Игровые задания. Учебная игра.
84		Игра волейбол	Двусторонняя игра. Судейство Итоги по игровым урокам.
85	<b>Легкая атлетика (8часов)</b>	Бег	Комплекс скоростно- силовых упражнений. Варианты челночного бега. Поддачи команд.
86		Бег и прыжки	Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.
87		Бег и прыжки	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.
88		Бег и прыжки	Бег 60м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра.
89		Бег и прыжки	Правила соревнований в беге. Бег на 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов.
90		Бег	Бег 60 м. Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.
91		Прыжки	Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту. Измерение результатов. Подвижная игра на внимание.
92		Бег	Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Кроссовая подготовка. Измерение результатов. Итоги года.
93	<b>Спортивные игры Баскетбол (10 часов)</b>	Стойки и передвижения, повороты.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом - комплекс. Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.
94		Ловля и передача мяча на месте.	Комплекс упражнений <<Мы физкультурники>> Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини- баскетбол.
95		Ловля и передача мяча в движении.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча от груди в парах с продвижением приставными шагами.

96		Ведение мяча на месте	ОРУ с мячом - комплекс. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. Комплекс на профилактику плоскостопия.
97		Ведение мяча на месте	ОРУ с мячом - комплекс. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. Комплекс на профилактику плоскостопия.
98		Ведение мяча в движении	ОРУ с мячом – комплекс. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передача от груди.
99		Развитие координационных способностей	ОРУ на осанку. Ведение мяча в движении по прямой с изменением скорости, направления. Эстафеты. Ловля и передача мяча в кругу.
100		Бросок мяча	Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол. Комплекс на дыхание
101		Развитие ловкости	ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением броском в щит. Развитие гибкости- комплекс.
102		Развитие скоростно-силовых качеств	Комплекс с мячом. Ловля, передача. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра мини- баскетбол.

#### Виды деятельности для детей с ОВЗ в 4-ом классе

№ п/п	Наименование раздела	Вид деятельности
1	Легкая атлетика (15 часов)	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.
2		Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Прыжки в длину с места.
3		Бег 30м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места. Упражнения с набивными мячами.
4		Бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками.
5		Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.) Прыжки в длину.
6		Прыжки в длину с разбега. Полоса препятствий (2-3 препятствия).
7		Прыжки в длину с разбега.
8		Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину.
9		Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов).

10		Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча из-за головы. Бег в равномерном темпе.
11		Бег на время (3 минуты). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.
12		Эстафеты. Правила самоконтроля и гигиены.
13		Метание мяча. Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов.
14		Прыжки через препятствия и зоны. Игра.
15		Подготовка места проведения занятий. Демонстрация упражнений. Итоги занятий легкой атлетике.
16	<b>Спортивные игры (16 часов)</b>	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.
17		Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.
18		Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра.
19		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.
20		Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача. Ведение, бросок. Игра.
21		Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.
22		Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.
23		Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
24		Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
25		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.
26		Техника защиты. Игровые задания. Мини - баскетбол по упрощенным правилам.
27		Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка.
28		Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.
29		Тактика защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
30		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
31		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.

32	<b>Гимнастика (18 часов)</b>	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ без предметов. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед.
33		ОРУ без предметов, перестроение из колонны по два. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.
34		Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положение рук, ног туловища. Кувырки вперед, назад. Лазанье по гимнастической лестнице.
35		Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседами. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч. Выполнение обязанностей командира отделения.
36		Упражнения с гимнастической скакалкой. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие (скамейки). Составление простейших комбинаций.
37		Упражнения с мячами, с палками. Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ног. С поворотами, с ходьбой. Акробатика и акробатические соединения. Вскок в упор присев.
38		Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие.
39		Упражнения в висах и упорах. Упражнения на скамейке. Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов.
40		Упражнения гимнастических скамейках. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
41		Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Смешанные висы. Опорный прыжок.
42		Упражнение с обручами. Упражнения на равновесие. Опорный прыжок. Полоса препятствий.
43		Упражнения без предметов. Соединение упражнений.
44		ОРУ в парах. Подтягивание из виса лежа. Работа по станциям.
45		Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
46		Упражнения с партнером. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.
47		Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах. Упражнения с различными способами вращения.
48		Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.
49		Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса



		препятствий. Итоги занятий.
50	<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции- 1 км.
51		Теоретические сведения. Одновременный двушажный ход. Передвижение по дистанции-1 км.
52		Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1 км.
53		Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5 км.
54		Подъем <<полуелочкой>>. Дистанция 1,5 км с применением изученных лыжных ходов.
55		Торможение <<плугом>>. Подъем <<полуелочкой>>. Дистанция 1,5 км.
56		Торможение и повороты переступанием. Подъем <<полуелочкой>>. Дистанция 1,5 км. Игра с горки на горку.
57		Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 1,5 км.
58		Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.
59		Медленное передвижение по дистанции- 2 км.
60		Лыжные гонка без учёта времени-1 км. Эстафеты- игры.
61		Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги Лыжной подготовки.
62		Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 2 км.
63		Встречные эстафеты.
64		Соревнование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.
65		Лыжные гонки без учёта времени -1,5 км. Повторение поворотов, торможений.
66		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.
67		Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.
68	<b>Спортивные игры (17 часов)</b>	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой.
69		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спец упражнения с мячом. Подвижные игры.
70		Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой.

71		Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков <<отдай мяч и выйди>>. Игра
72		Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.
73		Подача мяча, прием мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.
74		Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.
75		Прямой нападающий удар. подача мяча. Игра. Помощь в судействе.
76		Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием.) Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.
77		Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1,3:1). Игра <<Мяч над сеткой>> Помощь в судействе.
78		Прием мяча на игрока. Игровые упражнения (2:2,3:2) Игра <<звонкий мяч>> Помощь в судействе.
79		Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.
80		Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения(3:3). Помощь в судействе.
81		Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.
82		Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.
83		Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара. Игровые задания. Учебная игра.
84		Двусторонняя игра. Судейство Итоги по игровым урокам.
85	<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>	Комплекс скоростно- силовых упражнений. Варианты челночного бега. Поддачи команд.
86		Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений.
87		Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.
88		Бег 60м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра.
89		Правила соревнований в беге. Бег на 60 м.
90		Бег 60 м. Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.
91		Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту. Подвижная игра на внимание.
92		Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Кроссовая подготовка. Измерение результатов. Итоги года.
93	<b>Спортивные игры Баскетбол (10 часов)</b>	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом - комплекс. Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами

		бокoм, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.
94		Комплекс упражнений <<Мы физкультурники>> Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини-баскетбол.
95		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча от груди в парах с продвижением приставными шагами.
96		ОРУ с мячом - комплекс. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. Комплекс на профилактику плоскостопия.
97		ОРУ с мячом - комплекс. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. Комплекс на профилактику плоскостопия.
98		ОРУ с мячом – комплекс. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передача от груди.
99		ОРУ на осанку. Ведение мяча в движении по прямой с изменением скорости, направления. Эстафеты. Ловля и передача мяча в кругу.
100		Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини - баскетбол. Комплекс на дыхание
101		ОРУ на осанку. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением броском в щит. Развитие гибкости- комплекс
102		Комплекс с мячом. Ловля, передача. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра мини-баскетбол.