

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Департамент образования Вологодской области
**Управление образования и молодёжной политики Грязовецкого
муниципального округа**
МБОУ "Средняя школа № 2 г. Грязовца"

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет школы
Шахова С.И.
Приказ №01 от «25»августа2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
С.И. Шахова
Приказ №242 от «25»августа2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1доп. – 4 класса
с нарушениями опорно-двигательного аппарата
и с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ. Вариант 6.3

Пояснительная записка

Рабочая программа (РП) является составной частью адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3).

Рабочая программа учебного предмета физическая культура (адаптивная физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598, письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 №08-2355 «О внесении изменений в примерные основные образовательные программы», на основе авторской программы (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич, Просвещение, 2011) и соответствует учебному плану учреждения на 2022-2023 учебный год.

Особенности обучающихся с НОДА (вариант 6.3 АООП НОО)

Программа предполагает работу по предмету «Физическая культура» с детьми младшего школьного возраста, имеющими НОДА и легкую умственную отсталость (интеллектуальные нарушения).

Нарушения опорно-двигательного аппарата – это двигательные нарушения различной этиологии и степени тяжести: детский церебральный паралич, врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата и т.д.). Большинство обучающихся имеют диагноз детский церебральный паралич (ДЦП).

ДЦП относят к тяжелым заболеваниям ЦНС, при котором, особенно страдают мозговые структуры, ответственные за произвольные движения. Для ДЦП характерны следующие двигательные расстройства: формирование устойчивых порочных поз и движений, гипертонус мышц, развитие контрактур, нарушение координации движений, деформации ОДА, атрофия мышц и др.

Особенности двигательных нарушений у учащихся с ДЦП проявляются на уроках физической культуры. Выполнение упражнений на уроках затруднено за счет того, что учащиеся не могут воспроизвести правильно исходные положения, сохранить устойчивость в статической позе, выполнить упражнения с нужной амплитудой, осуществить движения слитно и в нужном темпе, согласовать движение рук, туловища и ног. У учащихся с НОДА могут отмечаться трудности при выполнении упражнений с различными предметами: затруднены захват и удержание предметов различной формы и величины, нарушена точность передачи и броска предметов и т. п. Нарушения двигательной сферы затрудняют, а порой делает невозможными бег, прыжки, лазанье и т. д. Нередко у детей при выполнении упражнений отмечается нарушение дыхания; оно становится поверхностным, аритмичным, что еще больше мешает выполнению упражнений. Нарушения в ориентировке в пространстве наблюдаются на уроках физической культуры при построениях и перестроениях, выполнении поворотов «направо», «налево», «кругом» и т. д.

Кроме основного проявления заболевания - двигательных нарушений, у детей могут наблюдаться дизартрические нарушения, системное недоразвитие речи и нарушения психики различной степени выраженности. Имеет место расстройство деятельности анализаторов, что затрудняет нормальную адаптацию таких детей к окружающей среде.

У детей с НОДА (вариант 6.3 АООП НОО) на первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности. Наблюдается нарушение активного произвольного внимания, которое негативно отражается на функционировании всей познавательной системы ребенка, так как нарушения внимания ведут к нарушениям в восприятии, памяти, мышлении, речи.

При сниженном интеллекте особенности развития личности характеризуются низким познавательным интересом, недостаточной критичностью. Для обучающихся с НОДА характерны некоторые особенности в формировании личности: пониженный фон настроения, тенденция к ограничению социальных контактов, заниженная самооценка, уход в болезнь, ипохондрические черты характера.

Структура нарушений познавательной деятельности при ДЦП имеет ряд специфических особенностей:

- неравномерный, дисгармоничный характер нарушений отдельных психических функций;
- выраженность астенических проявлений (повышенная утомляемость, истощаемость всех нервно-психических процессов);
- сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире;
- нарушение координированной деятельности различных анализаторных систем.

У детей с умственной отсталостью нарушения психических функций чаще носят тотальный характер.

Цель изучения предмета:

Создание оптимальных условий для физической реабилитации и социальной адаптации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами адаптивной физической культуры.

Достижения поставленных целей изучения предмета реализуются через решение ряда практических задач:

Обучающие задачи:

- приобретение доступных знаний в области физической культуры, адаптивной физической культуры и здорового образа жизни;
- знакомство обучающихся с основами сохранения и укрепления своего здоровья;
- обучение детей правилам поведения и технике безопасности на уроках физической культуры;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела.

Развивающие задачи:

- всестороннее развитие и воспитание каждого ребенка, его психическое благополучие, нравственное здоровье, творческие способности;
- обучение доступным основам техники движений;
- формирование доступных жизненно важных двигательных умений, навыков и умения использовать их в повседневной жизни;
- развитие доступных двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- расширение функциональных возможностей учащихся: улучшение регуляторных функций ЦНС, укрепление опорно-двигательного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
- определение предрасположенности учащихся к определенным видам спорта с учетом индивидуальных возможностей, способностей и интересов.

Воспитывающие задачи:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание потребности и умения на групповых занятиях и самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание уважительного отношения к партнеру, сопернику, окружающим людям;
- воспитание умения адекватно реагировать на проигрыш в подвижных играх;
- воспитание в детях уверенности в себе, в своих силах;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств: самостоятельности, смелости, настойчивости, выдержки, взаимопомощи.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность максимально не зависеть от посторонней помощи;

- коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности - зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Общая характеристика учебного предмета

Программа предполагает работу по предмету «Физическая культура» с детьми младшего школьного возраста, имеющими НОДА (вариант 6.3).

Адаптивная физическая культура (АФК) рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ОВЗ в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Магистральным направлением АФК является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека.

До начала работы с данной категорией детей необходимо уточнить основной и сопутствующие диагнозы, познакомиться с результатами заседания медико-педагогической комиссии, рекомендациями и ограничениями специалистов: невропатолога, педиатра, психиатра, психолога и врача ЛФК, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания и противопоказания к отдельным упражнениям.

Таким образом, важнейшим требованием урока является обеспечение дифференцированного и личностно-ориентированного подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, возраста, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Личностно-ориентированный подход предполагает:

- индивидуальное дозирование нагрузок и занятие конкретными упражнениями соответственно возможностям учащихся;
- индивидуальный подход к коррекции конкретного двигательного нарушения;
- индивидуальное развитие каких-либо двигательных качеств.

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Можно выделить особые потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения; индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребенка;
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- коррекция произносительной стороны речи;
- освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства и т.д.);
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- максимальное расширение образовательного пространства - выход за пределы образовательного учреждения.

Дети должны понимать, что систематические занятия физическими упражнениями очень важны, т.к. являются условием полноценной жизни, средством восстановления здоровья и трудоспособности.

Уроки физической культуры являются комплексными, и каждый из них включает в себя:

Упражнения из раздела «Профилактические и коррекционные упражнения»;

Упражнения одного из разделов:

- основы знаний;
- гимнастика;
- лыжная подготовка;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и упражнения с элементами спортивных игр;
- упражнения с элементами туристского многоборья.

Подвижные игры и эстафеты.

Только уроки из раздела «Лыжная подготовка» проводятся в один период времени. Остальные уроки, включающие в себя упражнения из разных разделов, проводятся в течение всего учебного года.

Физическое воспитание решает конкретные общеобразовательные и коррекционные задачи. Общеобразовательные задачи предусматривают создание правильной основы для формирования двигательных умений и навыков, воспитывается общая двигательная культура.

Коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения.

У многих детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата может быть нарушен ритм выполнения движений: их движения не ритмичны, плохо скоординированы. Важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Поэтому многие движения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благотворно воздействует на развитие движений у таких детей. Так, в ходьбе и беге проводимых под музыку, легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп движений, тренирует функцию активного внимания. Музыка повышает эмоциональный тонус у детей, создает у них бодрое, радостное настроение. А эмоциональная атмосфера на уроках физической культуры очень важна.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы обучающихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи: коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, поз и положений головы и конечностей, снятие неестественного напряжения мышц,

- формирование правильной осанки;
- формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие умения согласовывать свои движения с ритмом, музыкальным сопровождением;
- использование упражнений на дыхание;
- использование упражнений на расслабление мышц;
- использование упражнений на развитие координации движений, функций равновесия;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.

Оценка по предмету ставится за осознанное, добросовестное и творческое выполнение заданий на уроке и домашних заданий и не зависит от двигательных возможностей ребенка.

Оценка физической подготовленности детей проводится по результатам тестирования не по одинаковым для всех нормативам, а по темпам прироста собственных двигательных умений и навыков.

Рекомендации для учителя физической культуры:

- стремиться предоставить обучающимся материал разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения, обеспечивая каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры;
- воспитывать потребность быть здоровыми, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- способствовать стремлению к повышению физической работоспособности;
- способствовать овладению каждым ребенком, по мере возможности, жизненно важными двигательными умениями и навыками, а также развитию физических качеств;
- включать в каждый урок общеразвивающие, корригирующие и профилактические упражнения;
- включать в каждый урок подвижные игры, при необходимости адаптировать их для данного контингента обучающихся или проводить по упрощенным правилам;
- для всех обучающихся необходимо исключить: ходьбу на носках, нахождение в позе «лягушка» сидя, длительную задержку дыхания, круговые движения в голеностопном суставе, длительное пребывание ребенка в одной позе, остальные ограничения индивидуальны.
- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления т.к. это усиливает мышечное напряжение и насильственные движения;
- обеспечить профилактику травматизма, страховку и необходимую помощь со стороны учителя и других детей.

Место предмета в учебном плане

На предмет «Физическая культура» выделяется часы учебного плана: 1 доп. - 1 класс -99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях); 2-4 классы - 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры основного общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки:

Формирование основ гражданской идентичности личности подразумевает:

- чувство сопричастности и гордости за свою Родину и народ;
- чувство гордости за историю и достижения российских спортсменов;

Формирование психологических условий развития общения и сотрудничества происходит на основе:

- доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе;

- уважения к окружающим - умения слушать и слышать партнера;

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма подразумевает:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле собственных поступков;
- формирования чувства прекрасного и эстетических чувств через знакомство с достижениями физической культуры и спорта;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие познавательных интересов, инициативы и творчества;

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям;
- формирование умения противостоять, в пределах своих возможностей, действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности;
- формирование умения уважать результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия способствует решению жизненных задач.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение АООП НОО (вариант 6.3) обеспечивает достижение обучающимися двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП начального общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося.	
У ученика будут сформированы:	Ученик получит возможность для формирования:
Для обучающихся 1 доп., 1-2 классов	
-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, к учителю и ученикам класса; -умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования ТБ; -потребность в общении; -навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;	-первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; -принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; -проявлений дисциплинированности, трудолюбия;
Для обучающихся 3-4 классов	
-первоначальные представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы; -потребность в общении, в овладении навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия; -умение адекватно реагировать на свой проигрыш в игре.	-адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; -умения организовывать самостоятельную деятельность; -установки на здоровый образ жизни; -готовности к безопасному и бережному поведению в природе и обществе. -стремления к самосовершенствованию; - развития положительных свойств и качеств личности; -готовности вхождения обучающегося в социальную среду
Предметные универсальные учебные действия	
Для обучающихся 1 доп.- 1 классов	
У ученика будут сформированы:	Ученик получит возможность для формирования:
-первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; -выполнение доступных упражнений из всех разделов программы; -умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования ТБ;	-знаний об основных частях тела; -установки на сохранение и укрепление здоровья; -развития двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
Для обучающихся 2 классов	
У ученика будут сформированы:	Ученик получит возможность для формирования:
-знания о значении занятий физической культурой, укрепления костно-мышечной системы человека. -выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно-мышечной системы (упражнения на	-умения следить за своей осанкой; -основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций; -умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при

<p>развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, общеразвивающие и корригирующие упражнения и т.д.). -выполнение доступных упражнений из всех разделов программы; -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.</p>	<p>выполнении учебных заданий; -формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков безопасного и ЗОЖ.</p>
<p>Для обучающихся 3-4 классов</p>	
<p>У ученика будут сформированы:</p>	<p>Ученик получит возможность для формирования:</p>
<p>-первоначальные представления о значении физической культуры и АФК для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; -овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; -овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. -выполнение доступных упражнений из всех разделов программы; -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей. -умения использовать жизненно важные двигательные навыки и умения в повседневной жизни; -получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой. -овладение музыкально-ритмической деятельностью в процессе выполнения доступных упражнений с предметами; танцевальных и ритмико-гимнастических упражнений; игр под музыку.</p>	<p>-понимания связи телесного самочувствия с настроением, активностью и самостоятельностью; -осознания связи между физическими нагрузками и телесным самочувствием (усталость и появление болевых мышечных ощущений после физических нагрузок). -умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); -умения выполнять задания на возможном техничном уровне; -умения использовать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в изменяющихся условиях. -понимания того, что успех в учебной деятельности в значительной мере зависит от него самого; -умения проводить ОРУ со своими одноклассниками. -овладения умениями включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе; -знание правил организации и проведения подвижных игр.</p>

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре и спорте, об адаптивной физической культуре, о здоровом образе жизни.

Для обучающихся 1 доп., 1-2 классов

Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке.

Знания о физической культуре. Значение занятий физической культурой для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Основы знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Определение и значение ЗОЖ. Наличие компонентов ЗОЖ: соблюдение режима дня, рациональное питание, занятия в спортивных секциях и кружках, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек.

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений: наличие специальной одежды, обуви. Правильный уход за телом и одеждой.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки.

Для обучающихся 3-4 классов

Основы знаний об адаптивной физической культуре (АФК). Значение занятий АФК для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Измерение с помощью родителей роста, веса, окружности грудной клетки (после вдоха и выдоха), окружности плеча, силы мышц (динамометрия).

Использование индивидуального комплекса упражнений на коррекцию осанки и имеющихся нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата для систематических занятий дома самостоятельно и с помощью взрослых.

Знакомство с названиями спортивных игр и спортивных сооружений, специальных спортивных площадок, спортивного оборудования.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование

Профилактические и коррекционные упражнения:

На каждом уроке при прохождении любого раздела программы решаются коррекционные задачи.

Раздел профилактических и коррекционных упражнений представлен следующими упражнениями:

-упражнения на коррекцию имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, поз и положений головы и конечностей, снятие неестественного напряжения мышц

-упражнения для развития опороспособности;

-развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;

-упражнения для формирования правильной осанки;

-упражнения для укрепления свода стоп;

-упражнения на развитие координации движений, функции равновесия;

-упражнения на ориентировку в пространстве и точность движений;

-упражнения на дыхание;

-упражнения на расслабление;

-упражнения для мышц глаз;

-упражнения для развития мелкой моторики;

-фитбол-гимнастика;

- упражнения с элементами хатха-йоги;
- самомассаж.

Гимнастика с основами акробатики:

Для обучающихся 1 доп., 1-2 классов

Общеразвивающие упражнения без предмета.

Общеразвивающие упражнения с различными предметами: с гимнастическими палками, большими и малыми мячами, обручами, резиновыми колечками, малой и большой скакалкой и т.д.

Строевые упражнения. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Направо!».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); сед на пятках; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью).

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, хождение по гимнастической скамейке.

Ритмические и танцевальные упражнения. Танцевальные композиции.

Упражнения силовой направленности включают в себя задания с использованием гантелей, утяжелителей разного веса, набивных мячей (0.5-1кг).

Упражнения круговой тренировки.

Упражнения с элементами художественной гимнастики: упражнения выполняются с гимнастической лентой правой и левой рукой.

Для обучающихся 3-4 классов

Общеразвивающие упражнения без предмета.

Общеразвивающие упражнения с различными предметами: с гимнастическими палками, большими и малыми мячами, обручами, резиновыми колечками, малой и большой скакалкой и т.д.

Строевые упражнения. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Направо!», «Кругом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Ритмические и танцевальные упражнения. Танцевальные композиции.

Упражнения силовой направленности включают в себя задания без предмета, в парах - на сопротивление, с использованием гантелей, утяжелителей, набивных мячей, брусьев, крепящихся на гимнастической стенке и др.

Упражнения круговой тренировки.

Упражнения с элементами художественной гимнастики: упражнения с гимнастической лентой правой и левой рукой.

Легкая атлетика:

Для обучающихся 1 доп., 1-2 классов

Совершенствование навыков спокойной, быстрой, устойчивой ходьбы (с индивидуальной коррекцией).

Чередование бега с ходьбой. Ходьба и бег: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30 м.

Прыжки: на месте, на одной ноге без опоры и с опорой, в длину с места;

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Метание мяча на дальность с места из-за головы правой, левой рукой. Метание мяча с места из-за головы в щит 1х1 м, расположенный на высоте 1.5 м, с расстояния 2-3 м. Метание мяча через натянутую веревку высотой 1 м двумя руками из-за головы, снизу.

Для обучающихся 3-4 классов

Совершенствование навыков спокойной, быстрой, устойчивой ходьбы (с индивидуальной коррекцией). Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз.

Чередование бега с ходьбой до 150 м. Ходьба и бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, зигзагообразный), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег 30 м.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места;

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность с места из-за головы правой, левой рукой. Метание мяча с места из-за головы в щит 1х1 м, расположенный на высоте 2 м, с расстояния 3-4 м. Метание мяча через натянутую веревку высотой 1.5 м двумя руками из-за головы, снизу.

Броски набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, из и.п. сидя, ноги врозь.

Лыжная подготовка:

Для обучающихся 1 доп., 1-2 классов

Подготовительные и имитационные упражнения. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече. Обучение держанию палок и надеванию лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Передвижение на лыжах в медленном темпе.

Игры на лыжах: «Будь внимателен». «День и ночь», «Пятнашки простые», «Попади в ворота», «На буксире».

Для обучающихся 3-4 классов

Теоретические сведения. Подготовительные и имитационные упражнения. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Обучение держанию палок и надеванию лыж. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Повторное преодоление отрезков 50-70 м. в спокойном темпе.

Передвижение на лыжах в медленном темпе.

Игры на лыжах: «Будь внимателен», «Кто дальше?», «Кто быстрее?», «День и ночь», «Самый меткий», «Пятнашки простые», «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «На буксире».

Подвижные игры:

Для обучающихся 1 доп., 1-2 классов

«Совушка» (с заданием на осанку), «Два мороза», «Салки», «Салки с ленточками», «Пятнашки», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Догони мяч», «У ребят порядок строгий», «Мы – веселые ребята», «Салки» (с заданием на осанку), «У медведя во бору», «Ловкие ребята», «Кот и мыши», «Ноги от земли», «Быстро по местам», «Пустое место», «Космонавты», «Кошка и мышка», «Пройди бесшумно», «Салки-догонялки», «Кто быстрее», «Море волнуется».

«Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Мешочек», «Зайцы в огороде», «Не попадись», «Воробьи и кошка», «Салки – ноги от земли», «Змейка»

«Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Ловишка с мячом»,

«Мяч горяч», «Лови - не лови», «Передача мячей», «Чей отскок дальше», «Перебрасывание мячей через сетку», «Считай до пяти», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Мячом в цель», «Передай мяч», «Школа мяча», «Детский боулинг».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку; с включением ходьбы, бега, прыжков, преодолением препятствий, передачей и бросков мячей и использованием других предметов и оборудования. «Смена сторон», «Посадка овощей», «Круговая эстафета».

Для обучающихся 3-4 классов

«Совушка» (с заданием на осанку), «Два мороза», «Салки», «Салки с ленточками», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Догони мяч», «У ребят порядок строгий», «Мы – веселые ребята», «Салки» (с заданием на осанку), «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Ноги от земли», «Быстро по местам», «Пустое место», «Космонавты», «Кошка и мышка», «Пройди бесшумно», «Салки-догонялки», «Кто быстрее», «Море волнуется»

«Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Мешочек», «Зайцы в огороде», «Не попадись», «Воробьи и кошка», «Салки – ноги от земли», «Змейка», «Удочка».

«Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Ловишка с мячом», «Точно в мишень».

«Лови - не лови», «Мяч соседу», «Передача мячей», «Чей отскок дальше», «Перебрасывание мячей через сетку», «Считай до пяти», «Мяч среднему», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Мячом в цель», «Передай мяч», «Школа мяча», «Детский боулинг».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку; с включением ходьбы, бега, прыжков, преодолением препятствий, передачей и бросков мячей и использованием других предметов и оборудования. «Смена сторон», «Посадка овощей», «Круговая эстафета».

Подвижные игры и упражнения с элементами игры в баскетбол

Для обучающихся 1 доп., 1-2 классов

Задания выполняются с резиновыми мячами.

Имитационные упражнения. Знакомство с техникой стоек. Знакомство с ловлей и передачей мяча от груди двумя руками и с отскоком об пол. Ведение мяча в средней стойке на месте и в движении по прямой правой, левой рукой. Игровые упражнения.

Подвижные игры, подготовительные к баскетболу: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».

Для обучающихся 3-4 классов

Задания выполняются с баскетбольными мячами.

Имитационные упражнения. Знакомство с техникой передвижений, остановок, стоек. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и с отскоком об пол. Ведение мяча в средней стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления правой, левой рукой. Броски по кольцу одной, двумя руками с места. Игровые упражнения.

Подвижные игры, подготовительные к баскетболу: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подвижные игры и упражнения с элементами игры в футбол

Для обучающихся 1 доп., 1-2 классов

Имитационные упражнения. Стойка игрока.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.

Техника ведения мяча. Ведение мяча по прямой. Игровые упражнения.

Передача мяча друг другу в кругу.

Подвижные игры «Точная передача», «Ловкачи и громилы». Учебная игра по упрощенным правилам.

Для обучающихся 3-4 классов

Имитационные упражнения. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Старты из различных и.п.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.

Техника ведения мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, «змейкой».

Передача мяча друг другу в парах, в колонне по одному с учителем.

Удары по воротам с разных точек. Игровые упражнения.

Подвижные игры «Точная передача», «Ловкачи и громилы» и эстафеты с элементами футбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

Упражнения с элементами туристского многоборья:

Для обучающихся 1 доп., 1-2 классов:

- застегивание и расстегивание креплений на рюкзаке;
- одевание и снятие рюкзака;
- вязка узлов;
- степ-тест;
- упражнения по рациональному преодолению естественных препятствий и полосы препятствий с помощью физкультурного оборудования: переправа по бревну, перелезание через препятствия, лазание по гимнастической стенке, «тоннель», переправа по кочкам;
- эстафеты с рюкзаками;
- организация и проведение в конце учебного года для учащихся туристической прогулки с применением приобретённых навыков.

Для обучающихся 3-4 классов:

- укладка туристического рюкзака;
- установка и разбор палатки;
- вязка узлов;
- степ-тест
- упражнения по рациональному преодолению естественных препятствий и полосы препятствий с помощью физкультурного оборудования: переправа по бревну, «маятник», перелезание через препятствия, лазание по гимнастической стенке, «тоннель», «маятник», переправа по кочкам и т.д;
- эстафеты с рюкзаками;
- организация и проведение в конце учебного года для учащихся туристической прогулки с применением приобретённых навыков.

**Тематическое планирование с определением основных видов
деятельности обучающихся 1 доп., 1 – 4 классов
(вариант 6,3 АООП НОО)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов на изучение раздела					Воспитательный компонент
		1	1 доп.	2	3	4	
1.	Основы знаний	4	4	4	4	4	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры; - готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований; -осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; -осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
2.	Подвижные игры	22	22	8	8	8	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	18	1 8	18	
4.	Легкоатлетические упражнения	16	16	23	2 3	23	
5.	Лыжная подготовка	12	12	14	1 4	14	
6	Подвижные игры и упражнения с элементами спортивных игр:	13	13	24	2 4	24	
6.1	Подвижные игры и упражнения с элементами игры в баскетбол	6	6	12	1 2	12	
6.2	Подвижные игры и упражнения с элементами игры в футбол	7	7	12	1 2	12	
7.	Упражнения с элементами туристского многоборья	4	4	5	5	5	
8.	Мониторинг	6	6	6	6	6	
	Всего часов	99	99	102	102	102	

**Тематическое планирование по физической культуре для
1 класса, вариант (6.3 АООП НОО)**

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Основная учебная деятельность обучающихся
1	Основы знаний Подвижные игры и эстафеты.	1	Повторять «Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры». Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Принимать участие в п/игре «День и ночь».
2-3	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу с мешочком на голове сохраняя правильную осанку. Принимать участие в п/игре «Совушка».
4	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения в ходьбе по ограниченной площади опоры. Принимать участие в п/игре Быстро возьми, быстро положи».
5-6	Упражнения на укрепление свода стоп.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу по массажным дорожкам Принимать участие в п/играх (с лзаньем) «Перелет птиц», (с ловлей) «Стоп».
7-8	Упражнения на координацию.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения в ходьбе и прыжках. Принимать участие в п/играх «Ловишки с мячом», «Кто самый меткий?».
9	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу с колечком на голове сохраняя правильную осанку. Принимать участие в п/и «Догони свою пару», «Охотники и звери»
10	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения в ходьбе с мешочком на голове сохранением правильной осанки. Принимать участие в п/играх «Чье звено скорее соберется?», эстафеты: «Веселые соревнования»
11	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе в чередовании с бегом. Принимать участие в п/игре «Быстро возьми, быстро положи». эстафеты «Дорожка препятствий».
12	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе и беге. Принимать участие в мониторинге: прыжок в длину с места, поднимание туловища из исходного положения лежа на спине.
13	Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Принимать участие в мониторинге: бег на 30 метров. Принимать участие в п/игре «Спортивная фигура (на осанку)».
14	Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе в колонне по одному. Принимать участие в мониторинге: бег на выносливость, метание м/мяча на дальность.
15	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, ходьбу по узким дорожкам. Принимать участие в п/играх «Ловишки», «Мышеловка», «Пингвины», «Не

			промахнись». «У кого мяч?»
16	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Принимать участие в п/играх «Ловишки», «Найди и промолчи», «Пройди и не задень!» «Летает, не летает».
17	Упражнения на укрепление свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, бегать на скорость. Принимать участие в п/играх «Ловишки», «Найди и промолчи», «Пройди и не задень!» «Летает, не летает».
18	Упражнения на укрепление свода стоп	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять бег на выносливость. Принимать участие в п/играх «Удочка», «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».
19	Упражнения на координацию	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения в ходьбе и беге в колонне по одному. Принимать участие в п/играх «Удочка», «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».
20	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе и беге в колонне по одному. Принимать участие в п/играх «Быстро возьми», «Не попадись», «Затейники», «Мяч водящему».
21	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения в ходьбе в чередовании с бегом. Участвовать в п/играх «Быстро возьми», «Не попадись», «Затейники», «Мяч водящему».
22	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе и прыжках. Принимать участие в п/играх «Беги к своему предмету», «Кого назвали - тот и ловит», «Змейка».
23	Упражнения силовой направленности	1	«Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Участвовать в п/и Перелет птиц», «Хитрая лиса», «Сбор урожая», «Попади в корзину».
24	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения в ходьбе чередовании с бегом в колонне по одному. Принимать участие в п/играх и упражнения с элементами игры в футбол. Пас друг другу ногой с расстояния 2м. Пальчиковая гимнастика. П/игра «Салки».
25	Танцевальные движения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической лентой. Выполнять упражнения для укрепления свода стоп. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «Выше ноги от земли», «Змейка».
26	Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	1	Знакомиться с информацией по теме «Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями». Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе «змейкой». Принимать участие в п/играх «Попади в обруч», «Ловишка с мячом». Самомассаж.
27	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять игровые упражнения с элементами туристского многоборья. Лазание по гимнастической стенке,

			преодоление препятствий. Эстафеты с рюкзаками.
28	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бросок мяча в парах друг другу на месте и в движении. Принимать участие в п/игре «Ловишка с мячом».
29	Упр. на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять танцевальные движения. Акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Фигуры».
30	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять метание мяча в цель. Челночный бег. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц».
31	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в футбол. Принимать участие в п/играх «Попади в ворота», «Проведи мяч не потеряй».
32	Танцевальные движения. Круговая тренировка.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с длинной скакалкой. Выполнять упражнения в полосе препятствий. Принимать участие в п/играх «Брось-поймай». «Не попадись».
33	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в баскетбол. П/игра «Пустое место».
34	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на выносливость. Выполнять Степ-тест. Челночный бег 3*5 м. Принимать участие в п/игре «Два Мороза».
35	Упр. на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе по ограниченной площади опоры. Выполнять повороты направо, налево. Принимать участие в п/игре «Пустое место».
36	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Преодолевать препятствия. Выполнять упражнения с утяжелителями. Принимать участие в п/игре «Попади в ворота» и эстафетах с мячом.
37	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения с элементами туристского многоборья. Принимать участие в п/игре «Пройти бесшумно».
38	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с длинной скакалкой. Выполнять висы и упоры. Принимать участие в п/игре «Пройти бесшумно».
39	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на выносливость, прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Два Мороза».
40	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в баскетбол. Эстафеты.
41	Строевые упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять лазание по гимнастической стенке, висы и упоры.

			Принимать участие в п/игре «Не оставайся на полу».
42	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять упражнение в беге на выносливость, прыжок в длину с места. Выполнять метание мяча в цель. Принимать участие в п/игре «Не оставайся на полу».
43	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять упражнения с элементами игры в футбол. Принимать участие играх «Попади в ворота», «Отдай пас».
44	Танцевальные движения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, ходьбу в чередовании с бегом. Выполнять лазание по гимнастической стенке, пролезание и перелезание через препятствие. Принимать участие в п/игре «Мяч водящему»
45	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять упражнения с элементами игры в баскетбол. Принимать участие в игре «Мяч водящему».
46	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, бег на выносливость. Перешагивать и перепрыгивать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Пожарные на учениях»
47	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять ходьбу по ограниченной площади опоры. Принимать участие в п/играх «Третий лишний», «Кого назвали тот и ловит».
48	Танцевальные движения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Принимать участие в эстафетах «Мяч по кругу», «День и ночь».
49	«Основы знаний о ЗОЖ. Режим дня и личная гигиена».	1	Инструктаж по ТБ. Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять строевые упражнения с лыжами. Принимать участие подборе, переноске и надевание лыж.
50-51	Строевые упражнения с лыжами в руках.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять переноску и надевание лыж, ступающий шаг. Принимать участие в эстафетах и игре «Два Мороза».
52	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять обычный бег, лазание по гимнастической стенке и акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Рыбалка».
53	Строевые упражнения на лыжах.	1	Выполнять имитационные упражнения, повороты на месте переступанием, ступающий шаг. Принимать участие в п/игре «Цветные салки»
54	Ступающий шаг без палок.	1	Выполнять имитационные упражнения. Выполнять строевые упражнения на лыжах. Выполнять ступающий шаг. Принимать участие в п/игре «Цветные салки».
55	Танцевальные движения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом Выполнять упражнения на координацию. Выполнять лазание по гимнастической стенке и акробатические

			упражнения. Принимать участие в п/игре «Выстрел в небо».
56	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять бег на месте. Выполнять повороты на месте переступанием. Выполнять ступающий шаг. Принимать участие в п/игре «Салки с мячом».
57-58	Передвижение на лыжах.	2	Выполнять ходьбу в чередовании с бегом на месте. Выполнять ступающий шаг скользящий шаг на лыжах и повороты на месте переступанием. Принимать участие в игре. «Салки с мячом».
60	Упражнения на координацию.	1	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять повороты на месте переступанием, ступающий и скользящий шаг. Принимать участие в п/игре "Стоп"
61	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять перелезание через препятствие. Выполнять упражнения с гимнастической лентой и соотнесение движения с ритмом музыки. Принимать участие в п/игре. "Перебежки"
62-63	Лыжная подготовка. Спокойный бег.	2	Выполнять имитационные упражнения. Выполнять повороты на месте переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Принимать участие в п/игре «Пустое место».
64	Упражнения в равновесии.	1	Выполнять упр. на равновесие и упр. для формирования правильной осанки. Выполнять танцевальные движения и упражнения с гимнастической лентой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
65-66	Лыжная подготовка.	2	Выполнять спокойный бег. Выполнять повороты на месте переступанием, ступающий и скользящий шаг. Принимать участие в п/игре «Салки».
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять бег на выносливость. Выполнять упражнения круговой тренировки. Выполнять танцевальные движения синхронно. Участвовать в п/игре «Мышеловка».
68	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ловлю и передачу резинового мяча от груди двумя руками с отскоком о пол. Выполнять ведение резинового мяча в средней стойке на месте правой и левой рукой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
69	Упр. для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу в чередовании с бегом. Выполнять перелезание через горку матов и скамейку. Выполнять упр. гим. лентой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
70	Легкая атлетика. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на выносливость. Выполнять пробегание, перешагивание, прыжки через длинную скакалку. Метание мяча в цель. Принимать участие в п/игре «Мышеловка».
71	П/игры и упражнения	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ловлю и передачу мяча от груди двумя руками с

	элементами игры в баскетбол. Упражнения на координацию.		отскоком о пол. Выполнять ведение мяча в средней стойке на месте и в движении правой и левой рукой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
72	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Принимать участие в п/играх и эстафетах «Школа мяча», «День и ночь (на осанку)», «У кого меньше мячей».
73	Легкая атлетика. Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять бег на выносливость. Выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками»
74	Гимнастика. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять танцевальные движения. Выполнять строевые упражнения, упражнения с фитболами. Участвовать в эстафетах.
75	Упражнения для формирования правильной осанки и сода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу с мешочком на голове. Выполнять обычный бег. Принимать участие в п/играх «Не давай мяч водящему», «Кого назвали тот и ловит», «Поменяй предмет».
76	Упражнения для формирования правильной осанки и сода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу, обычный бег. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «День и ночь», «У кого меньше мячей». Эстафеты.
77	Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	1	Закреплять «Элементарные сведения о своем организме». Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу и бег «змейкой». Принимать участие в п/играх «К своим флажкам», «Ноги от земли»..
78	Упражнения на равновесие. Упражнения с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу по узкой рейке, преодоление препятствий подлезание, перешагивание, ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками. Эстафеты с рюкзаком. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц».
79	Упр. для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу с мешочком на голове, упр. с мягкими модулями, перелезание через препятствие. Принимать участие в п/игре «Колочий ёж».
80	Упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Упражнения для укрепления свода стоп Выполнять передачу мяча в парах, бросок мяча в обруч, отбивание мяча о пол одной рукой. Принимать участие в п/игре «Тигр в клетке».
81	Упражнение на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег непрерывно в медленном темпе 2-3мин. Выполнять метание мяча в цель, челночный бег, лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет. Принимать участие в п/игре "Караси и щука".

82	Упражнение для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу по ребристым дорожкам. Выполнять бег на скорость, метание мяча в горизонтальную цель, степ-тест. Танцевальные движения. Принимать участие в п/игре "Караси и щука"
83	Танцевальные движения. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять танцевальные движения. Выполнять лазание по гимнастической стенке, круговые движения прямых рук, махи прямых ног вперед, назад. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками».
84	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость, метание мяча в вертикальную цель. Перешагивать и прыгать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Догони свою пару» и эстафетах.
85	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин., метание мяча в вертикальную цель, прыжки через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц»
86	Бросок набивного мяча на дальность. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять челночный бег 3 по 10 м., броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Принимать участие в эстафетах.
87	Прыжок в длину с места. Метание мяча на точность	1	Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять прыжок в длину с места, метание мяча в обруч. Принимать участие в эстафетах.
88	Метание мяча на заданное расстояние. Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость. Выполнять, метание мяча в обруч. Принимать участие в мониторинге: прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Штандер».
89	Прыжки через длинную скакалку. Метание мяча на дальность. Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять перешагивание и перепрыгивание через длинную скакалку, метание мяча на дальность правой и левой рукой. Принимать участие в мониторинге: бег на 30 м. Принимать участие в п/игре «Штандер».
90	Бег на выносливость. Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Принимать участие в мониторинге: метание мяча на дальность правой и левой рукой. Принимать участие в п/игре «Не урони мяч».
91	Метание малого мяча в цель. Челночный бег	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость. Выполнять челночный бег 3 по 10 м., метание мяча в цель. Принимать участие в п/игре «Охотник и утки»
92	Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Бегать в медленном темпе 2-3мин. Перешагивать или перепрыгивать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Удочка» и эстафетах.
93-94	Прыжки через длинную	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в среднем темпе 2-3мин. 2-3мин. Перешагивать

	скакалку. Эстафеты.		или перепрыгивать через длинную скакалку. Принимать участие в эстафетах.
95	Упражнение для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу по ребристым дорожкам. Выполнять бег на скорость, метание мяча в горизонтальную цель, степ-тест. Танцевальные движения. Принимать участие в п/игре "Караси и щука"
96	Танцевальные движения. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять танцевальные движения. Выполнять лазание по гимнастической стенке, круговые движения прямых рук, махи прямых ног вперед, назад. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками».
97	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость, метание мяча в вертикальную цель. Перешагивать и прыгать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Догони свою пару» и эстафетах.
98	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин., метание мяча в вертикальную цель, прыжки через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц»
99	Бросок набивного мяча на дальность. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять челночный бег 3 по 10 м., броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Принимать участие в эстафетах.

**Тематическое планирование по физической культуре для
1 доп. класса, вариант (6.3 АООП НОО)**

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Основная учебная деятельность обучающихся
1	Техника безопасности. Подвижные игры.		Повторять «Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры». Выполнять комплекс ОРУ без предмета.
2-3	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.
4	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения в ходьбе по ограниченной площади опоры.
5-6	Упражнения на укрепление свода стоп.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу по массажным дорожкам.
7-8	Упражнения на координацию.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения в ходьбе и прыжках. Принимать участие в п/игре «Кто самый меткий?».
9	Упражнения для формирования правильной	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу с колечком на голове сохраняя правильную осанку. Принимать участие в п/и «Догони свою

	осанки.		пару», «Охотники и звери».
10	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения в ходьбе с мешочком на голове сохранением правильной осанки. Принимать участие в п/игре «Чье звено скорее соберется?».
11	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе в чередовании с бегом. Принимать участие в п/игре «Дорожка препятствий».
12	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе и беге. Принимать участие в мониторинге: прыжок в длину с места, поднимание туловища из исходного положения лежа на спине.
13	Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Принимать участие в мониторинге: бег на 30 метров. Принимать участие в п/игре «Спортивная фигура».
14	Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе в колонне по одному. Принимать участие в мониторинге: бег на выносливость, метание м/мяча на дальность.
15	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, ходьбу по узким дорожкам. Принимать участие в п/играх «Ловишки», «Мышеловка», «Пингвины», «Не промахнись». «У кого мяч?»
16	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Принимать участие в п/игре «Ловишки».
17	Упражнения на укрепление свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, бегать на скорость. Принимать участие в п/игре «Ловишки».
18	Упражнения на укрепление свода стоп	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять бег на выносливость. Принимать участие в п/игре «Поймай мяч».
19	Упражнения на координацию	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения в ходьбе и беге в колонне по одному. Принимать участие в п/игре «Поймай мяч».
20	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе и беге в колонне по одному. Принимать участие в п/игре «Мяч водящему».
21	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения в ходьбе в чередовании с бегом. Участвовать в п/игре «Затейники».
22	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе и прыжках. Принимать участие в п/игре «Кого назвали - тот и ловит».
23	Упражнения силовой направленности	1	«Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Участвовать в п/и «Попади в корзину».
24	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения в ходьбе чередовании с бегом в колонне по одному. Принимать участие в п/игре «Салки».

25	Танцевальные движения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической лентой. Выполнять упражнения для укрепления свода стоп. Принимать участие в п/игре «Школа мяча».
26	Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	1	Повторять «Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры». Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе «змейкой». Принимать участие в п/игре «Попади в обруч». Самомассаж.
27	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять игровые упражнения с элементами туристского многоборья. Лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий.
28	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бросок мяча в парах друг другу на месте и в движении. Принимать участие в п/игре «Ловишка с мячом».
29	Упр. на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять танцевальные движения. Принимать участие в п/игре «Фигуры».
30	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять метание мяча в цель. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц».
31	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в футбол. Принимать участие в п/игре «Попади в ворота».
32	Танцевальные движения. Круговая тренировка.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в полосе препятствий. Принимать участие в п/игре «Брось-поймай».
33	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в баскетбол. П/игра «Пустое место».
34	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на выносливость. Выполнять Степ-тест. Челночный бег 3*5 м. Принимать участие в п/игре «Два Мороза».
35	Упр. на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения в ходьбе по ограниченной площади опоры. Выполнять повороты направо, налево. Принимать участие в п/игре «Пустое место».
36	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Преодолевать препятствия. Выполнять упражнения с утяжелителями. Принимать участие в п/игре «Попади в ворота» и эстафетах с мячом.
37	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять упражнения с элементами туристского многоборья. Принимать участие в п/игре «Пройти бесшумно».
38	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять висы и упоры. Принимать участие в п/игре «Пройти бесшумно».

39	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на выносливость. Принимать участие в п/игре «Два Мороза».
40	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в баскетбол.
41	Строевые упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять лазание по гимнастической стенке, висы и упоры. Принимать участие в п/игре «Не оставайся на полу».
42	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять упражнение в беге на выносливость. Выполнять метание мяча в цель. Принимать участие в п/игре «Не оставайся на полу».
43	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в футбол. Принимать участие в игре «Попади в ворота».
44	Танцевальные движения.	1	Выполнять ходьбу в чередовании с бегом. Выполнять лазание по гимнастической стенке, танцевальные движения по показу. Принимать участие в п/игре «Мяч водящему»
45	Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения с элементами игры в баскетбол. Принимать участие в игре «Мяч водящему».
46	Упражнения для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, бег на выносливость. Перешагивать и перепрыгивать через длинную скакалку.
47	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу по ограниченной площади опоры. Принимать участие в п/игре «Кого назвали тот и ловит».
48	Танцевальные движения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Принимать участие в игре «День и ночь».
49	«Основы знаний о ЗОЖ».	1	Инструктаж по ТБ. Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять строевые упражнения с лыжами. Принимать участие в подборе, переноске и надевании лыж.
50-51	Строевые упражнения с лыжами в руках.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять переноску и надевание лыж, ступающий шаг. Принимать участие в эстафетах и игре «Два Мороза».
52	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять обычный бег, лазание по гимнастической стенке и акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Рыбалка».
53	Строевые упражнения на лыжах.	1	Выполнять имитационные упражнения, повороты на месте переступанием, ступающий шаг. Принимать участие в п/игре «Цветные салки»
54	Ступающий шаг без палок.	1	Выполнять имитационные упражнения. Выполнять строевые упражнения на лыжах. Выполнять ступающий шаг. Принимать участие в п/игре «Цветные салки».

55	Танцевальные движения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять упражнения на координацию. Выполнять лазание по гимнастической стенке и акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Выстрел в небо».
56	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять бег на месте. Выполнять повороты на месте переступанием. Выполнять ступающий шаг. Принимать участие в п/игре «Салки с мячом».
57-58	Передвижение на лыжах.	2	Выполнять ходьбу в чередовании с бегом на месте. Выполнять ступающий шаг скользящий шаг на лыжах и повороты на месте переступанием. Принимать участие в игре. «Салки с мячом».
60	Упражнения на координацию.	1	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять повороты на месте переступанием, ступающий и скользящий шаг. Принимать участие в п/игре "Стоп"
61	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять перелезание через препятствие. Выполнять упражнения с гимнастической лентой и соотносение движения с ритмом музыки. Принимать участие в п/игре. "Перебежки"
62-63	Лыжная подготовка. Спокойный бег.	2	Выполнять имитационные упражнения. Выполнять повороты на месте переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Принимать участие в п/игре «Пустое место».
64	Упражнения в равновесии.	1	Выполнять упр. на равновесие и упр. для формирования правильной осанки. Выполнять танцевальные движения и упражнения с гимнастической лентой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
65-66	Лыжная подготовка.	2	Выполнять спокойный бег. Выполнять повороты на месте переступанием, ступающий и скользящий шаг. Принимать участие в п/игре «Салки».
67	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять бег на выносливость. Выполнять упражнения круговой тренировки. Выполнять танцевальные движения синхронно. Участвовать в п/игре «Мышеловка».
68	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ловлю и передачу резинового мяча от груди двумя руками с отскоком о пол. Выполнять ведение резинового мяча. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
69	Упр. для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу в чередовании с бегом. Выполнять перелезание через горку матов и скамейку. Выполнять упр. гим. лентой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
70	Легкая атлетика. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на выносливость. Выполнять пробегание, перешагивание, прыжки через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Мышеловка».

71	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ловлю и передачу мяча от груди двумя руками с отскоком о пол. Выполнять ведение мяча и в движении правой и левой рукой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
72	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «День и ночь».
73	Легкая атлетика. Упражнения на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять бег на выносливость. Выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками»
74	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять танцевальные движения. Выполнять ходьбу «Змейкой».
75	Упражнения для формирования правильной осанки и стопа.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу с мешочком на голове. Выполнять обычный бег. Принимать участие в п/игре «Кого назвали тот и ловит».
76	Упражнения для формирования правильной осанки и стопа.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу, обычный бег. Принимать участие в п/игре «День и ночь».
77	Основы знаний. Инструктаж по ТБ.	1	Закреплять «Элементарные сведения о своем организме». Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу и бег «змейкой». Принимать участие в п/игре «Ноги от земли».
78	Упражнения на равновесие.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу по узкой рейке, преодоление препятствий подлезание, перешагивание, ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц».
79	Упр. для формирования правильной осанки.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять ходьбу с мешочком на голове, упр. с мягкими модулями, перелезание через препятствие. Принимать участие в п/игре «Колючий ёж».
80	Упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Упражнения для укрепления свода стопы. Принимать участие в п/игре «Тигр в клетке».
81	Упражнение на координацию.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег непрерывно в медленном темпе 2-3мин. Выполнять лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет. Принимать участие в п/игре "Караси и щука".
82	Упражнение для укрепления свода стопы.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу по ребристым дорожкам. Выполнять бег на скорость, степ-тест. Танцевальные движения. Принимать участие в п/игре "Караси и щука".

83	Танцевальные движения. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять танцевальные движения. Выполнять лазание по гимнастической стенке, круговые движения прямых рук, махи прямых ног вперед, назад. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками».
84	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость. Перешагивать и прыгать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Догони свою пару» и эстафетах.
85	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин., прыжки через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц»
86	Бросок набивного мяча на дальность.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Принимать участие в эстафетах.
87	Прыжок в длину с места. Метание мяча на точность	1	Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять прыжок в длину с места, метание мяча в обруч. Принимать участие в эстафетах.
88	Метание мяча на заданное расстояние. Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость. Выполнять, метание мяча в обруч. Принимать участие мониторинге: прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Штандер».
89	Прыжки через длинную скакалку. Метание мяча на дальность. Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять перешагивание и перепрыгивание через длинную скакалку, метание мяча на дальность правой и левой рукой. Принимать участие в мониторинге: бег на 30 м. Принимать участие в п/игре «Штандер».
90	Бег на выносливость. Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Принимать участие в мониторинге: метание мяча на дальность правой и левой рукой. Принимать участие в п/игре «Не урони мяч».
91	Метание малого мяча в цель. Челночный бег	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость. Выполнять челночный бег 3 по 10 м., метание мяча в цель. Принимать участие в п/игре «Охотник и утки»
92	Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Бегать в медленном темпе 2-3мин. Перешагивать или перепрыгивать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Удочка» и эстафетах.
93-94	Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в среднем темпе 2-3мин. 2-3мин. Перешагивать или перепрыгивать через длинную скакалку. Принимать участие в эстафетах.
95	Упражнение для укрепления свода стоп.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять ходьбу по ребристым дорожкам. Выполнять бег на скорость, метание мяча в горизонтальную цель, степ-

			тест. Танцевальные движения. Принимать участие в п/игре "Караси и щука"
96	Танцевальные движения. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять танцевальные движения. Выполнять лазание по гимнастической стенке, круговые движения прямых рук, махи прямых ног вперед, назад. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками».
97	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег на скорость, метание мяча в вертикальную цель. Перешагивать и прыгать через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Догони свою пару» и эстафетах.
98	Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через длинную скакалку.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин., метание мяча в вертикальную цель, прыжки через длинную скакалку. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц»
99	Бросок набивного мяча на дальность. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять бег в медленном темпе 2-3мин. Выполнять челночный бег 3 по 10 м., броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Принимать участие в эстафетах.

**Тематическое планирование по физической культуре для
2 класса, (вариант 6.3 АООП НОО)**

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Основная учебная деятельность обучающихся
I четверть – 26 часов			
1	День Знаний	1	
2	Основы знаний Подвижные игры и эстафеты.	1	Повторить «Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке». Принимать участие в п/играх «Пятнашки», «День и ночь (на осанку)».
3-4	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве (3), на координацию (4). Выполнять бег на выносливость (3), с ускорением (4). Выполнять прыжок в длину с места, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Принимать участие в п/игре «Пятнашки».
5	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: стойка игрока, передвижения, передача мяча в кругу, ведение мяча по прямой. Принимать участие в п/игре «Точная передача». Выполнять самомассаж.
6-7	Метание малого мяча на дальность.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие (6), на ориентировку в пространстве (7). Выполнять бег на выносливость, метание малого мяча на дальность. Принимать участие в эстафетах.
8	П/игры и упражнения с	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: стойка игрока,

	элементами игры в футбол.		передвижения, передача мяча в кругу, ведение мяча по прямой. Принимать участие в п/игре «Точная передача». Выполнять пальчиковую гимнастику.
9-10	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие (9), на координацию (10). Выполнять бег с ускорением (9), на выносливость (10). Выполнять прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность. Принимать участие в п/игре «Космонавты».
11	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять бег с ускорением, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность. Участвовать в п/игре «У ребят порядок строгий».
Мониторинг – 3 часа			
12	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе и беге с ускорением. Принимать участие в мониторинге: прыжок в длину с места, поднятие туловища из и. п. лежа на спине за 30 сек. Участвовать в п/игре «У ребят порядок строгий».
13	Метание малого мяча на дальность. Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять упражнения беге из разных и. п., метание малого мяча на дальность. Принимать участие в мониторинге: бег 30 м. Участвовать в п/игре «У ребят порядок строгий».
14	Упражнения с длинной скакалкой. Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой. Принимать участие в мониторинге: метание малого мяча на дальность. Участвовать в п/игре «Спортивная фигура». Выполнять самомассаж.
15	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: стойка игрока, передвижения, передача мяча в кругу, ведение мяча по прямой. Принимать участие в учебной игре по УП.
16	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: бег на выносливость, метание малого мяча в вертикальную цель, челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Спортивная фигура». Выполнять самомассаж.
17-18	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: стойка игрока, передвижения, передача мяча в парах, ведение и остановка мяча. Принимать участие в учебной игре по УП. Пальчиковая гимнастика.
19	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания: бег на выносливость, метание малого мяча в горизонтальную цель, челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Пятнашки с хвостиком».
20-21	П/игры и упражнения с элементами игры	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие (20), на ориентировку в пространстве (21). Выполнять задания: передача мяча в паре с

	в футбол.		учителем, ведение и остановка мяча, игровые задания. Принимать участие в учебной игре по УП.
22	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: бег на выносливость, метание малого мяча в горизонтальную цель, челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Пятнашки с хвостиком».
23	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: передача мяча в паре с учителем, ведение и остановка мяча, игровые задания. Принимать участие в учебной игре УП.
24	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения на координацию. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «Змейка», «Выше ноги от земли», «Удочка». Выполнять самомассаж.
25	Танцевальные движения. Круговая тренировка.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять танцевальные движения, задания круговой тренировки. Участвовать в п/и «Салки». Самомассаж.
26	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания с резиновым мячом: стойка игрока, ведение мяча правой, левой рукой на месте, ловля и передача мяча от груди двумя руками в колонне с учителем. Принимать участие в п/игре «Брось-поймай».
II четверть – 23 часа			
27	Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1	Знакомиться с информацией «Что такое физическая культура». Инструктаж по ТБ. Выполнять строевые упражнения. Принимать участие в п/играх «Попади в обруч», «Салки с мячом» и эстафетах. Самомассаж.
28	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для укрепления свода стоп. Выполнять строевые упражнения, задания круговой тренировки. Участвовать в п/и «Салки с мячом».
29	Упражнения с элементами туристского многоборья:	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: надевание и снятие рюкзака, открывание и закрывание застежек рюкзака, лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Принимать участие в эстафетах с рюкзаками.
30-31	Танцевальные движения. Акробатические упражнения.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве (30), на равновесие (31). Выполнять строевые упражнения, танцевальные движения, акробатические упражнения. Участвовать в п/игре «Бездомный заяц».
32	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания с резиновым мячом: ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении, ловля и передача мяча от груди двумя руками в колонне с учителем. Принимать участие в п/игре «Брось-поймай».
33	Акробатические упражнения. Упр. с длинной скакалкой.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять, танцевальные движения, акробатические упражнения, упражнения с длинной скакалкой. Участвовать в п/игре «Пустое место».

34	Бросок набивного мяча. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять бег из разных и. п., бросок набивного мяча из разных и. п., челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Два Мороза». Самомассаж.
35	Акробатические упражнения. Упражнения с длинной скакалкой.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять, танцевальные движения, акробатические упражнения, упражнения с длинной скакалкой. Принимать участие в п/игре «Пустое место». Пальчиковая гимнастика.
36	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания с резиновым мячом: стойка игрока, ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении, ловля и передача мяча от груди двумя руками в колонне с учителем. Принимать участие в эстафетах.
37-38	Упражнения с длинной скакалкой. Висы и упоры.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для укрепления свода стоп (37), на ориентировку в пространстве (38). Выполнять упражнения с длинной скакалкой, упражнения, в висах и упорах. Принимать участие в п/игре «Пройти бесшумно». Самомассаж.
39	Бросок набивного мяча. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять бег из разных и. п., бросок набивного мяча из разных и. п., челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Два Мороза». Самомассаж.
40	Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять строевые упражнения, лазание по гимнастической стенке, упражнения в висах и упорах. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
41	Упр. с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания: открывание и закрывание застежек рюкзака, лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Принимать участие в эстафетах.
42	Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: танцевальные движения, лазание по гимнастической стенке, упражн. в висах и упорах. Участвовать в эстафетах.
43	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания с резиновым мячом: ловля и передача в паре с более техничным игроком, ведение на месте и в движении правой, левой рукой, игровые упражнения. Принимать участие в п/игре «Выстрел в небо».
44-45	Лазание по гимнастической стенке. Преодоление препятствий.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для формирования правильной осанки (44), для укрепления свода стоп (45). Выполнять задания: лазание по гимнастической стенке, подлезание и перелезание через препятствия. Самомассаж.
46	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом для формирования правильной осанки. Принимать участие в п/играх «Лисы и куры», «Мяч по кругу», «День и ночь», в эстафетах. Пальчиковая гимнастика.

47	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Принимать участие в п/играх «Дракон кусает свой хвост», «Мяч по кругу», «День и ночь (на осанку)», «У кого меньше мячей».
48	Упражнения с длинной скакалкой. Метание мяча в цель.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять бег на выносливость, метание мяча в горизонтальную цель, упражнения с длинной скакалкой. Принимать участие в п/игре «Мышеловка». Пальчиковая гимнастика.
49	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания с резиновым мячом: ловля и передача мяча от груди двумя руками с отскоком о пол, ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, игровые упражнения. Участвовать в п/и «Играй, мяч не теряй».
III четверть – 27 часов			
50	Основы знаний. Подбор, переноска и надевание лыж.	1	Знакомиться с информацией «Основы знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Режим дня и личная гигиена». Инструктаж по ТБ. Выполнять подбор, переноску и надевание лыж, строевые упражнения с лыжами в руках. Принимать участие в эстафетах.
51-52	Ступающий и скользящий шаг	2	Выполнять подводящие упражнения, строевые упражнения с лыжами в руках. Выполнять ступающий и скользящий шаг. Участвовать в п/и «Два Мороза».
53	Лазание по гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания: лазание по гимнастической стенке, акробатические упражнения. Участвовать в п/игре «Рыбалка». Выполнять пальчиковую гимнастику.
54-55	Повороты на месте. Ступающий шаг и скользящий шаг.	2	Выполнять подводящие упражнения. Выполнять задания: строевые упражнения на лыжах, повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, ступающий шаг и скользящий шаг. Принимать участие в п/игре «Цветные салки»
56	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания с резиновым мячом: ловля и передача мяча от груди двумя руками, ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, игровые упражнения.
57-58	Повороты на месте. Скользящий шаг. Подъем и спуск.	2	Выполнять задания: подводящие упражнения, повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, ступающий шаг и скользящий шаг, подъем и спуск с небольшого склона. Принимать участие в эстафетах.
59	Лазание по гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания: лазание по гимнастической стенке, акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Рыбалка». Выполнять самомассаж.
60-61	Скользящий шаг. Подъем и спуск с небольшого склона.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять задания: ступающий шаг и скользящий шаг, подъем и спуск с небольшого склона. Принимать участие в эстафетах.
62	П/игры и	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять

	упражнения с элементами игры в баскетбол.		задания с резиновым мячом: ловля и передача мяча от груди двумя руками, ведение мяча правой и левой рукой, игровые упражнения.
63-64	Скольльзящий шаг без палок. Подъем и спуск под уклон.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять задания: ступающий шаг и скольльзящий шаг, подъем и спуск с небольшого склона. Участвовать в п/игре «Два Мороза».
65	Перелезание через препятствие. Упражнения с гимнастической лентой.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять строевые упражнения, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, упражнения с гимнастической лентой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй». Выполнять самомассаж.
66-67	Скольльзящий шаг. Прохождение отрезков 30-40 м.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения, скольльзящий шаг. Проходить на лыжах отрезки 30-40 м. 2-4 раза. Принимать участие в п/игре «Пустое место».
68	Упражнения с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: открывание и закрывание застежек рюкзака, лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Принимать участие в эстафетах с рюкзаками. Выполнять пальчиковую гимнастику.
69-70	Скольльзящий шаг. Передвижение на лыжах.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения, скольльзящий шаг. Проходить на лыжах в медленном темпе. Принимать участие в п/игре «Салки».
71	Преодоление препятствие. Упражнения с гимнастической лентой.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, упражнения с гимнастической лентой. Принимать участие в п/игре «Мяч не теряй».
72	Упражнения с длинной скакалкой. Метание мяча в цель.	1	комплекс ОРУ без предмета, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой, метание мяча в вертикальную цель. Принимать участие в п/игре «Мышеловка». Самомассаж.
73	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания с резиновым мячом: ловля и передача мяча от груди двумя руками с отскоком о пол, ведение мяча правой и левой рукой, игровые упражнения. Участвовать в п/и «Мяч не теряй». Самомассаж.
74	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки и свода стоп. Участвовать в п/играх «Школа мяча», «День и ночь», «У кого меньше мячей», в эстафетах. Самомассаж.
75	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения на координацию. Выполнять задания: бег на выносливость, метание мяча в горизонтальную цель, прыжок в длину с места. Участвовать в п/и «Салки с ленточками». Выполнять пальчиковую гимнастику.
76	Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1	Знакомиться с информацией «Элементарные сведения о своем организме». Инструктаж по ТБ. Принимать участие в п/играх «К своим флажкам», «Ноги от земли», в эстафетах. Самомассаж.

IV четверть -26 часов			
77	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания с резиновым мячом: ловля и передача мяча от груди двумя руками с отскоком о пол, ведение мяча на месте и в движении, игровые упражнения. Выполнять самомассаж.
78	Бросок набивного мяча. Степ-тест.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом для формирования правильной осанки. Выполнять задания: бег на выносливость, бросок набивного мяча из разных и. п., степ-тест. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц». Выполнять самомассаж.
79	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: ведение мяча, удары и остановка мяча, передача мяча в паре с учителем, удары по воротам. Принимать участие в учебной игре по упрощенным правилам. Самомассаж.
80	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки и свода стоп. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «Совушка», «У кого меньше мячей», в эстафетах.
81	Танцевальные движения. Упражнения с фитболами.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: строевые упражнения, танцевальные движения, упражнения с фитболами. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
82	Бросок набивного мяча. Степ-тест.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для укрепления свода стоп. Выполнять задания: бег на выносливость, бросок набивного мяча из разных и. п., степ-тест. Участвовать в п/и «Бездомный заяц».
83	Упражнения с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: надевание и снятие рюкзака, открывание и закрывание застежек рюкзака, лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий. Принимать участие в эстафетах с рюкзаками. Выполнять самомассаж.
84	Танцевальные движения. Упражнения с фитболами.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: строевые упражнения, танцевальные движения, упражнения с фитболами. Участвовать в эстафетах.
85	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: бег на скорость, метание мяча в горизонтальную цель, прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками». Выполнять пальчиковую гимнастику.
86	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: ведение мяча, удары и остановка мяча, передача мяча в паре с учителем, удары по воротам. Принимать участие в учебной игре по УП. Выполнять самомассаж.
87	П/игры и упражнения с элементами игры	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания с резиновым мячом: ловля и передача мяча от груди двумя руками с отскоком о пол, ведение мяча на

	в баскетбол.		месте и в движении, игровые упражн. Самомассаж
88	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, метание мяча в вертикальную цель, прыжок в длину с места. Участвовать в п/игре «Цветные салки».
89	П/игры и упражн. с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ведение мяча, удары и остановка мяча, передача мяча в паре с учителем, удары по воротам, игровые задания. Принимать участие в учебной игре.
90-91	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег.	2	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки (90), на координацию (91). Выполнять задания: бег с ускорением, метание малого мяча на дальность, челночный бег. Участвовать в п/и «Пятнашки».
92	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег с ускорением, метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
93	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять бег с ускорением. Принимать участие в мониторинге: прыжок в длину с места, поднимание туловища из и. п. лежа на спине за 30 сек. Принимать участие в п/игре «Вышибалы». Выполнять пальчиковую гимнастику.
94	Мониторинг. Метание мяча на дальность.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять бег в чередовании с ходьбой, метание мяча на дальность. Принимать участие в мониторинге: бег на 30 м. Принимать участие в п/игре «Вышибалы». Самомассаж.
95	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять бег на выносливость. Принимать участие в мониторинге: метание мяча на дальность. Участвовать в п/игре «Не урони мяч». Выполнять пальчиковую гимнастику.
96	Упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ведение мяча, удары и остановка мяча, передача мяча в парах, удары по воротам с разных точек, игровые задания. Принимать участие в учебной игре по УП. Выполнять пальчиковую гимнастику.
97	Упражнения с длинной скакалкой. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой, челночный бег 3 по 10 м. Принимать участие в эстафетах. Выполнять самомассаж.
98	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Участвовать в п/играх «Школа мяча», «Космонавты», в эстафете «Собери урожай».
99	П/игры и упражн. с элементами игры в футбол. Учебная	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ведение мяча, удары, остановка мяча, передача мяча в парах, удары по воротам с разных

	игра.		точек, игровые задания. Участвовать в учебной игре.
100	Упражнения с длинной скакалкой.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой. Принимать участие в эстафетах.
101	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ведение мяча, удары и остановка мяча, передача мяча в парах, удары по воротам с разных точек, игровые задания. Принимать участие в учебной игре по УП. Выполнять пальчиковую гимнастику.
102	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «У ребят порядок строгий», «Вышибалы». Выполнять пальчиковую гимнастику.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре для
3 класса, (вариант 6.3 АООП НОО)**

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Основная учебная деятельность обучающихся
I четверть – 26 часов			
1	Основы знаний Подвижные игры и эстафеты.	1	Повторить «Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке». Принимать участие в п/играх П/игры «Вышибалы», «Совушка». Самомассаж.
2	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: стойка игрока, передача и остановка мяча в паре с учителем; ведение мяча по прямой с изменением направления. Принимать участие в п/игре «Ловкачи и громила». Выполнять самомассаж.
3-4	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве (3), на равновесие (4). Выполнять бег на выносливость (3), с ускорением (4). Выполнять задания: прыжок в длину с места, метание мяча в горизонтальную цель. Принимать участие в п/и «Пятнашки». Выполнять пальчиковую гимнастику.
5	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: стойка игрока, передача и остановка мяча в паре с учителем; ведение мяча по прямой с изменением направления. Принимать участие в п/игре «Точная передача». Выполнять самомассаж.
6-7	Метание малого мяча на дальность.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие (6), на ориентировку в пространстве (7). Выполнять бег на выносливость. Выполнять задание: метание малого мяча на дальность. Принимать участие в п/игре «Выше ноги от земли», в эстафетах.
8	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: стойка игрока, передача и остановка мяча в паре с учителем; ведение мяча по прямой с изменением направления. Принимать участие в п/игре «Точная передача». Выполнять самомассаж.

9-10	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие (9), на координацию (10). Выполнять бег с ускорением (9), на выносливость (10). Выполнять прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность. Принимать участие в п/игре «Космонавты».
11	Прыжок в длину с места Метание малого мяча на дальность.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять бег с ускорением, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность. Участвовать в п/игре «У ребят порядок строгий». Выполнять самомассаж.
Мониторинг – 3 часа			
12	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Выполнять бег с ускорением. Принимать участие в мониторинге: прыжок в длину с места, поднятие туловища из и. п. лежа на спине за 30 сек. Участвовать в п/и «У ребят порядок строгий». Выполнять самомассаж.
13	Метание малого мяча на дальность. Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять упражнения беге из разных и. п., метание малого мяча на дальность. Принимать участие в мониторинге: бег 30 м. Участвовать в п/игре «У ребят порядок строгий».
14	Упражнения с длинной скакалкой. Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять бег на выносливость. Выполнять задание степ-тест. Принимать участие в мониторинге: метание малого мяча на дальность. Участвовать в п/игре «Спортивная фигура (на осанку)». Выполнять пальчиковую гимнастику.
15	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: стойка игрока, передача и остановка мяча в паре с учителем; ведение мяча по прямой с изменением направления. Принимать участие в п/игре «Точная передача». Выполнять самомассаж.
16	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять бег на выносливость. Выполнять метание малого мяча в вертикальную цель, челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Спортивная фигура (на осанку)». Самомассаж.
17-18	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве (17), на координацию (18). Выполнять задания: передвижения, передача мяча в паре с учителем; ведение мяча с изменением направления, игровые упражнения. Участвовать в учебной игре по УП. Выполнять самомассаж.
19	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять бег на выносливость. Выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель, челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Пятнашки с хвостиком».
20-21	П/игры и упражнения с элементами игры	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие (20), на ориентировку в пространстве (21). Выполнять задания: передвижения, передача

	в футбол.		мяча в паре с учителем; ведение мяча с изменением направления, игровые упражнения. Участвовать в учебной игре по УП. Выполнять самомассаж.
22	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять бег на выносливость, метание малого мяча в горизонтальную цель, челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Пятнашки с хвостиком». Выполнять самомассаж.
23	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: передвижения, передача мяча в паре с учителем; ведение мяча с изменением направления, игровые упражнения. Участвовать в учебной игре
24	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: стойка игрока, ведение мяча правой, левой рукой на месте, ловля и передача мяча от груди двумя руками в колонне с учителем. Участвовать в п/игре «Брось-поймай». Выполнять пальчиковую гимнастику.
25	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения на координацию. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «Вышибалы», «Змейка» «Волк во рву».
26	Круговая тренировка. Упражнения силовой направленности.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять танцевальные движения, задания круговой тренировки, упражнения с гантелями. Принимать участие в п/игре «Салки». Выполнять самомассаж.
II четверть – 23 часа			
27	Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1	Знакомиться с информацией «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ. Выполнять строевые упражнения. Принимать участие в п/играх «Попади в обруч», «Салки с мячом». Выполнять самомассаж.
28	Круговая тренировка. Упражнения силовой направленности.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для укрепления свода стоп. Выполнять строевые упражнения, задания круговой тренировки, упражнения с гантелями. Принимать участие в п/игре «Салки с мячом». Выполнять самомассаж.
29	Упражнения с элементами туристского многоборья:	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом для формирования правильной осанки. Выполнять задания: лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий, вязка узлов. Принимать участие в эстафетах с рюкзаками. Самомассаж.
30-31	Танцевальные движения. Акробатические упражнения.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве (30), на равновесие (31). Выполнять строевые упражнения, танцевальные движения, акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц». Самомассаж.
32	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ведение мяча правой, левой рукой на месте, ловля и передача мяча от груди двумя руками в колонне с учителем. Принимать участие в п/игре «Больше передач». Пальчиковая гимнастика.

33	Акробатические упражнения. Упр. с длинной скакалкой.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять, танцевальные движения, акробатические упражнения, упражнения с длинной скакалкой. Участвовать в п/игре «Пустое место».
34	Бросок набивного мяча. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: бег из разных и. п., бросок набивного мяча из разных и. п., эстафетный бег. Участвовать в п/и «Два Мороза». Самомассаж.
35	Акробатические упражнения. Упражнения с длинной скакалкой.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять, танцевальные движения, акробатические упражнения, упражнения с длинной скакалкой. Принимать участие в п/игре «Пустое место». Пальчиковая гимнастика.
36	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: ведение мяча правой, левой рукой на месте, ловля и передача мяча от груди двумя руками в колонне с учителем, игровые упражнения. Участвовать в эстафетах с мячом.
37-38	Упражнения с длинной скакалкой. Висы и упоры.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для укрепления свода стоп (37), на ориентировку в пространстве (38). Выполнять упражнения с длинной скакалкой, упражнения, в висах и упорах. Участвовать в п/и «Пройти бесшумно». Пальчиковая гимнастика.
39	Бросок набивного мяча. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: бег из разных и. п., бросок набивного мяча из разных и. п., эстафетный бег. Принимать участие в п/игре «Два Мороза».
40	Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять строевые упражнения, лазание по гимнастической стенке, упражнения в висах и упорах. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
41	Упр. с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания: лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий, вязка узлов. Принимать участие в эстафетах с рюкзаками. Самомассаж.
42	Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: танцевальные движения, лазание по гимнастической стенке, упражнения в висах и упорах. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
43	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ловля и передача от груди двумя руками в паре с учителем, ведение на месте правой, левой рукой, игровые упражнения, бросок мяча в кольцо от груди двумя руками. Выполнять самомассаж.
44-45	Лазание по гимнастической стенке. Преодоление препятствий.	2	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения для формирования правильной осанки (44), для укрепления свода стоп (45). Выполнять задания, лазание по гимнастической стенке, ползание и перелезание через препятствия, упражнения с

			утяжелителями. Пальчиковая гимнастика.
46	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «Мяч по кругу», «День и ночь (на осанку)», в эстафетах. Самомассаж.
47	Упражнения с длинной скакалкой. Метание мяча на точность.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять бег на выносливость, метание мяча на точность, упражнения с длинной скакалкой. Принимать участие в п/игре «Мышеловка». Выполнять пальчиковую гимнастику.
48	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания с резиновым мячом: ловля и передача мяча от груди двумя руками, ведение мяча на месте правой и левой рукой, бросок мяча в кольцо от груди двумя руками. Участвовать в п/игре «Играй, мяч не теряй».
49	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки Принимать участие в п/играх «Дракон кусает свой хвост», «Школа мяча», «У кого меньше мячей» «День и ночь (на осанку)».
III четверть – 26 часов			
50	Основы знаний. Подбор, переноска и надевание лыж.	1	Знакомиться с информацией «Основы знаний о здоровом образе жизни. Режим дня и личная гигиена». Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Принимать участие в эстафетах.
51-52	Строевые упражнения. Скользящий шаг	2	Выполнять подводящие упражнения, строевые упражнения с лыжами в руках. Выполнять скользящий шаг с палками. Участвовать в п/игре «Два Мороза».
53	Упражн. силовой направленности. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания: упражнения с гантелями, акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Рыбалка».
54-55	Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять задания: строевые упражнения на лыжах, повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, скользящий шаг. Принимать участие в п/игре «Цветные салки»
56	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ловля и передача мяча от груди двумя руками в паре с учителем, ведение мяча на месте правой и левой рукой, бросок в кольцо, игровые упражнения. Участвовать в п/и «Больше передач». Самомассаж.
57-58	Повороты на месте. Скользящий шаг. Подъем и спуск.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять задания: повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, скользящий шаг, подъем и спуск с небольшого склона. Участвовать в п/и «Салки с мячом».
59	Круговая тренировка. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания круговой тренировки, акробатические упражнения. Принимать участие в п/игре «Рыбалка». Самомассаж.

60-61	Скользкий шаг. Подъем и спуск с небольшого склона.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, скользкий шаг, подъем и спуск с небольшого склона. Принимать участие в эстафетах.
62	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ловля и передача мяча от груди двумя руками в паре с учителем, ведение мяча на месте правой и левой рукой, бросок в кольцо, игровые упражнения. Участвовать в п/и «Больше передач». Самомассаж.
63-64	Скользкий шаг. Подъем и спуск под уклон.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять задания: скользкий шаг с палками и без них, подъем и спуск с небольшого склона. Участвовать в п/игре «Два Мороза».
65	Перелезание через препятствие. Упражнения с гимнастической лентой.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять строевые упражнения, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, упражнения с гимнастической лентой. Участвовать в п/и «Вышибалы». Выполнять пальчиковую гимнастику.
66-67	Скользкий шаг. Прохождение отрезков 30-40 м.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения, скользкий шаг. Прохождение на лыжах в медленном темпе отрезков 40-60 м. 2-3 раза. Принимать участие в п/игре «Пустое место».
68	Упражнения с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для укрепления свода стоп. Выполнять задания: лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий, вязка узлов. Участвовать в эстафетах.
69-70	Скользкий шаг. Передвижение на лыжах до 300 м.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения, скользкий шаг. Прохождение на лыжах в медленном темпе до 100-300 м. Принимать участие в п/игре «Цветные салки».
71	Преодоление препятствий. Упражнения с гимнастической лентой.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, упражнения с гимнастической лентой. Участвовать в п/игре «Играй, мяч не теряй».
72	Упражнения с длинной скакалкой. Метание мяча на точность.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой, метание мяча на точность. Участвовать в п/игре «Мышеловка». Выполнять самомассаж.
73	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: ловля и передача мяча от груди двумя руками в паре с учителем, ведение мяча на месте правой и левой рукой, бросок мяча в кольцо, игровые упражнения. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй».
74	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки и свода стоп. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «У кого меньше мячей», «День и ночь (на осанку)».

75	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения на координацию. Выполнять задания бег на выносливость, метание мяча в вертикальную цель, прыжок в длину с места. Участвовать в п/игре «Салки с ленточками». Выполнять пальчиковую гимнастику.
IV четверть -27 часов			
76	Основы знаний Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1	Знакомиться с информацией «Элементарные сведения о своем организме». Инструктаж по ТБ. Принимать участие в п/играх «К своим флажкам», «Ноги от земли», в эстафетах. Выполнять самомассаж.
77	Танцевальные движения. Упражнения с фитболами.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: строевые упражнения, танцевальные движения, упражнения с фитболами. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
78	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: ловля и передача мяча от груди двумя руками в паре с учителем, ведение мяча на месте правой и левой рукой, бросок мяча в кольцо, игровые упражнения.
79	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки и свода стоп. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «Детский боулинг», «День и ночь (на осанку)».
80	Бросок набивного мяча. Степ-тест.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом для формирования правильной осанки. Выполнять задания: бег на выносливость, бросок набивного мяча из разных и. п., степ-тест. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц». Выполнять самомассаж.
81	П/игры и упражн. с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: удары и остановка мяча, ведение мяча, передача мяча в парах, удары по воротам. Принимать участие в учебной игре по УП.
82	Бросок набивного мяча. Степ-тест.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения для укрепления свода стоп. Выполнять задания: бег на выносливость, бросок набивного мяча из разных и. п., степ-тест. Участвовать в п/игре «Бездомный заяц».
83	Упражнения с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий, вязка узлов. Принимать участие в эстафетах.
84	Танцевальные движения. Упражнения с фитболами.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: строевые упражнения, танцевальные движения, упражнения с фитболами, упражнения с гантелями. Принимать участие в эстафетах. Самомассаж.
85	Метание мяча на точность. Прыжок в длину с места.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: бег с ускорением, метание мяча на точность, прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками». Выполнять пальчиковую гимнастику.

86	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: удары и остановка мяча, ведение мяча, передача мяча в парах, удары по воротам. Принимать участие в учебной игре по УП.
87	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: ловля и передача мяча от груди двумя руками в паре с учителем, ведение мяча на месте правой и левой рукой, бросок мяча в кольцо, игровые упражнения.
88	Метание мяча на точность. Прыжок в длину с места.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, метание мяча на точность, прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Цветные салки». Пальчиковая гимнастика.
89	П/игры и упр. с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: ведение и остановка мяча, передача мяча в парах, удары по воротам. Принимать участие в учебной игре по УП.
90-91	Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, для формирования правильной осанки (90) на координацию (91). Выполнять задания: бег с ускорением, метание мяча на дальность. Принимать участие в п/игре «Пятнашки». Самомассаж.
92	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику
93	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять бег с ускорением. Принимать участие в мониторинге: прыжок в длину с места, поднятие туловища из и. п. лежа на спине за 30 сек. Пальчиковая гимнастика.
94	Метание мяча на дальность. Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять бег в чередовании с ходьбой, метание мяча на дальность. Принимать участие в мониторинге: бег на 30 м. Самомассаж.
95	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять бег на выносливость. Принимать участие в мониторинге: метание мяча на дальность. Принимать участие в п/игре «Вышибалы».
96	Упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: удары и остановка мяча, ведение мяча, передача мяча в парах, удары по воротам. Принимать участие в учебной игре по УП.
97	Упражнения с длинной скакалкой. Эстафетный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой. Принимать участие в п/игре «Вышибалы».
98	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «Космонавты», в эстафете «Собери

			урожай». Выполнять пальчиковую гимнастику.
99	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: ведение мяча, передача и остановка мяча в парах, в колонне с учителем, удары по воротам. Принимать участие в учебной игре по УП. Выполнять самомассаж.
100	Упражнения с длинной скакалкой.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой. Принимать участие в п/игре «Вышибалы».
101	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: ведение мяча, передача и остановка мяча в парах, в колонне с учителем, удары по воротам. Принимать участие в учебной игре по УП. Выполнять самомассаж.
102	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «У ребят порядок строгий», в эстафете «Собери урожай». Пальчиковая гимнастика

**Тематическое планирование по физической культуре для
4 класса, (вариант 6.3 АООП НОО)**

№ уро-ка	Тема урока	Кол-во часов	Основная учебная деятельность обучающихся
I четверть – 26 часов			
1	Основы знаний Подвижные игры и эстафеты.	1	Повторить «Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры в спортивном зале и на спортивной площадке». Принимать участие в п/играх П/игры «Вышибалы», «Совушка». Самомассаж.
2	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: стойка игрока, передача и остановка мяча в паре с учителем; ведение мяча по прямой и с изменением направления. Принимать участие в п/игре «Ловкачи и громила». Выполнять самомассаж.
3-4	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве (3), на координацию (4). Выполнять бег на выносливость (3), с ускорением (4). Выполнять задания: прыжок в длину с места, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Принимать участие в п/игре «Пятнашки».
5	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: стойка игрока, передача мяча в паре с техничным игроком, ведение мяча по прямой и с изменением направления. Принимать участие в п/игре «Точная передача».
6-7	Метание малого мяча на дальность.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие (6), на ориентировку в пространстве (7). Выполнять бег на выносливость, метание малого мяча на дальность. Принимать участие в эстафетах.
8	П/игры и упражнения с	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: передача мяча в

	элементами игры в футбол.		паре с техничным игроком, ведение мяча по прямой и с изменением направления. Принимать участие в п/игре «Точная передача». Выполнять самомассаж.
9-10	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие (9), на координацию (10). Выполнять бег с ускорением (9), на выносливость (10). Выполнять прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность. Принимать участие в п/игре «Космонавты».
11	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять бег с ускорением, прыжок в длину с места, метание малого мяча на дальность. Участвовать в п/игре «У ребят порядок строгий». Выполнять самомассаж.
Мониторинг – 3 часа			
12	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения в ходьбе и беге с ускорением. Принимать участие в мониторинге: прыжок в длину с места, поднимание туловища из и. п. лежа на спине за 30 сек. Участвовать в п/игре «У ребят порядок строгий». Самомассаж.
13	Метание малого мяча на дальность. Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять упражнения беге из разных и. п., метание малого мяча на дальность. Принимать участие в мониторинге: бег на 30 м. Участвовать в п/игре «У ребят порядок строгий». Выполнять пальчиковую гимнастику.
14	Упражнения с длинной скакалкой. Мониторинг	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой. Принимать участие в мониторинге: метание малого мяча на дальность. Участвовать в п/игре «Спортивная фигура». Выполнять пальчиковую гимнастику.
15	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: стойка игрока, передача и остановка мяча в кругу, в парах, ведение мяча по прямой и с изменением направления. Участвовать в учебной игре по УП. Самомассаж.
16	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: бег на выносливость, метание малого мяча в вертикальную цель, челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Спортивная фигура». Пальчиковая гимнастика.
17-18	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: стойка игрока, передача и остановка мяча в кругу, в парах, ведение мяча по прямой и с изменением направления. Участвовать в учебной игре по УП. Самомассаж.
19	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания: бег на выносливость, метание малого мяча в горизонтальную цель, челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Пятнашки с хвостиком».

20-21	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие (20), на ориентировку в пространстве (21). Выполнять задания стойка игрока, передача и остановка мяча в кругу, в парах, ведение мяча по прямой и с изменением направления. Участвовать в учебной игре по УП. Пальчиковая гимнастика.
22	Метание малого мяча в цель. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: бег на выносливость, метание малого мяча в горизонтальную цель, челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Пятнашки с хвостиком». Пальчиковая гимнастика.
23	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: передвижения игрока, передача и остановка мяча в парах, ведение мяча по прямой и с изменением направления. Участвовать в учебной игре по УП. Самомассаж.
24	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: стойка игрока, ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении, ловля и передача мяча от груди двумя руками в колонне с учителем. Участвовать в п/игре «Брось-поймай». Самомассаж.
25	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения на координацию. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «Змейка», «Волк во рву». Самомассаж.
26	Танцевальные движения. Круговая тренировка.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом для формирования правильной осанки. Выполнять танцевальные движения, задания круговой тренировки. Принимать участие в п/игре «Салки».
II четверть – 23 часа			
27	Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1	Знакомиться с информацией «Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями». Инструктаж по ТБ. Выполнять строевые упражнения. Принимать участие в п/играх «Попади в обруч», «Салки с мячом».
28	Строевые упражнения. Круговая тренировка.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для укрепления свода стоп. Выполнять строевые упражнения, задания круговой тренировки. Участвовать в п/и «Салки». Выполнять самомассаж.
29	Упражнения с элементами туристского многоборья:	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: надевание и снятие рюкзака, открывание и закрывание застежек рюкзака, лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий, «маятник». Принимать участие в эстафетах.
30-31	Танцевальные движения. Акробатические упражнения.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве (30), на равновесие (31). Выполнять строевые упражнения, танцевальные движения, акробатические упражнения. Участвовать в п/игре «Бездомный заяц». Пальчиковая гимнастика.
32	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: передвижения игрока, ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении, ловля и передача мяча от груди двумя

			руками в колонне с учителем. Принимать участие в п/игре «Брось-поймай».
33	Акробатические упражнения. Упр. с длинной скакалкой.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять, танцевальные движения, акробатические упражнения, упражнения с длинной скакалкой. Участвовать в п/игре «Пустое место».
34	Бросок набивного мяча. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упр. на равновесие. Выполнять бег из разных и. п., бросок набивного мяча из разных и. п., эстафетный бег. Участвовать в п/и «Два Мороза». Самомассаж.
35	Акробатические упражнения. Упражнения с длинной скакалкой.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять, танцевальные движения, акробатические упражнения, упражнения с длинной скакалкой. Участвовать в п/и «Пустое место». Выполнять пальчиковую гимнастику
36	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении, ловля и передача мяча от груди двумя руками в колонне с учителем. Принимать участие в эстафетах.
37-38	Упражнения с длинной скакалкой. Висы и упоры.	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для укрепления свода стоп (37), на ориентировку в пространстве (38). Выполнять упражнения с длинной скакалкой, упражнения, в висах и упорах. Принимать участие в п/игре «Пройти бесшумно». Самомассаж.
39	Бросок набивного мяча. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять бег из разных и. п., бросок набивного мяча из разных и. п., челночный бег 3 по 5 м. Участвовать в п/игре «Два Мороза». Самомассаж.
40	Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять строевые упражнения, лазание по гимнастической стенке, упражнения в висах и упорах. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
41	Упр. с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания: открывание и закрывание застежек рюкзака, лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий, «маятник». Принимать участие в эстафетах с рюкзаками. Выполнять самомассаж.
42	Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: танцевальные движения, лазание по гимнастической стенке, упражнения в висах и упорах. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
43	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: ловля и передача от груди двумя руками в парах, ведение на месте и в движении правой, левой рукой, игровые упражнения. Принимать участие в п/игре «Выстрел в небо».
44-45	Лазание по гимнастической	2	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для формирования правильной осанки (44), для

	стенке. Преодоление препятствий.		укрепления свода стоп (45). Выполнять задания: лазание по гимнастической стенке, подлезание и перелезание через препятствия. Участвовать в п/и «Мяч среднему». Выполнять самомассаж.
46	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом для формирования правильной осанки. Принимать участие в п/играх «Лисы и куры», «Мяч по кругу», «День и ночь (на осанку)», в эстафетах.
47	Упражнения с длинной скакалкой. Метание мяча в цель.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять бег на выносливость, метание мяча в горизонтальную цель, упражнения с длинной скакалкой. Участвовать в п/игре «Мышеловка». Выполнять самомассаж.
48	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: ловля и передача от груди двумя руками в парах, ведение на месте и в движении правой, левой рукой, игровые упражнения. Принимать участие в п/игре «Мяч не теряй».
49	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Принимать участие в п/играх «Дракон кусает свой хвост», «Школа мяча», «День и ночь», «У кого меньше мячей». Самомассаж.
III четверть – 28 часов			
50	Основы знаний. Подбор, переноска и надевание лыж.	1	Знакомиться с информацией «Основы знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Режим дня и личная гигиена». Инструктаж по ТБ. Выполнять подбор, переноску и надевание лыж, строевые упражнения с лыжами в руках. Принимать участие в эстафетах.
51-52	Строевые упражнения. Скользкий шаг.	2	Выполнять подводящие упражнения, строевые упражнения с лыжами в руках, скользящий шаг с палками и без них. Участвовать в п/и «Два Мороза».
53	Лазание по гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания: лазание по гимнастической стенке, акробатические упражнения. Участвовать в п/игре «Рыбалка». Выполнять пальчиковую гимнастику.
54-55	Повороты на месте переступанием. Скользкий шаг.	2	Выполнять подводящие упражнения. Выполнять задания: строевые упражнения на лыжах, повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, скользящий шаг. Принимать участие в п/игре «Цветные салки»
56	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: ловля и передача от груди двумя руками в парах, ведение на месте и в движении правой, левой рукой, бросок мяча в кольцо, игровые упражнения. Пальчиковая гимнастика.
57-58	Повороты на месте. Скользкий шаг. Подъем и спуск.	2	Выполнять подводящие упражнения. Выполнять задания: повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, скользящий шаг с палками и без них. Участвовать в п/игре «Салки с мячом».
59	Круговая тренировка.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания

	Акробатические упражнения.		круговой тренировки, акробатические упражнения. Участвовать в п/игре «Рыбалка». Самомассаж.
60-61	Скользкий шаг. Подъем и спуск с небольшого склона.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять задания: скользкий шаг, подъем и спуск с небольшого склона. Участвовать в п/игре «Цветные салки». Выполнять пальчиковую гимнастику.
62	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ловля и передача от груди двумя руками в парах, ведение на месте и в движении правой, левой рукой, бросок мяча в кольцо, игровые упражнения. Участвовать в п/игре «Больше передач».
63-64	Скользкий шаг без палок. Подъем и спуск под уклон.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения. Выполнять задания: ступающий шаг и скользкий шаг, подъем и спуск с небольшого склона. Участвовать в п/игре «Два Мороза». Самомассаж.
65	Перелезание через препятствие. Упражнения с гимнастической лентой.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять строевые упражнения, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, упражнения с гимнастической лентой. Принимать участие в п/игре «Вышибалы». Пальчиковая гимнастика.
66-67	Скользкий шаг. Прохождение отрезков 30-40 м.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения, скользкий шаг. Проходить на лыжах отрезки 30-40 м. 3-5 раз. Принимать участие в п/игре «Пустое место».
68	Упражнения с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: открывание и закрывание застежек рюкзака, лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий, «мятник». Принимать участие в эстафетах с рюкзаками.
69-70	Скользкий шаг. Передвижение на лыжах до 200 м.	2	Выполнять подводящие и имитационные упражнения, скользкий шаг. Проходить на лыжах в медленном темпе до 200 м. Участвовать в п/и «Цветные салки».
71	Преодоление препятствие. Упражнения с гимнастической лентой.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять задания: перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, упражнения с гимнастической лентой. Принимать участие в п/игре «Играй, мяч не теряй». Выполнять самомассаж.
72	Упражнения с длинной скакалкой. Метание мяча в цель.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой, метание мяча в вертикальную цель. Участвовать в п/и «Мышеловка». Выполнять пальчиковую гимнастику.
73	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ловля и передача от груди двумя руками в парах, ведение на месте и в движении правой, левой рукой, бросок мяча в кольцо, игровые упражнения. Участвовать в п/игре «Играй, мяч не теряй».
74	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки и свода стоп. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «День и ночь», «У кого меньше мячей», в эстафетах.

75	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета, упражнения на координацию. Выполнять задания: метание мяча в горизонтальную цель, прыжок в длину с места. Участвовать в п/игре «Салки с ленточками».
IV четверть -27 часов			
76	Основы знаний Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1	Знакомиться с информацией «Элементарные сведения о своем организме». Инструктаж по ТБ. Принимать участие в п/играх «К своим флажкам», «Выше ноги от земли», в эстафетах. Выполнять самомассаж.
77	Танцевальные движения, упражнения с фитболами.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: строевые упражнения, танцевальные движения, упражнения с фитболами. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
78	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ловля и передача от груди двумя руками в парах, ведение на месте и в движении правой, левой рукой, бросок мяча в кольцо, игровые упражнения.
79	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки и свода стоп. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «Совушка», «Детский боулинг». Самомассаж.
80	Бросок набивного мяча. Степ-тест.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом для формирования правильной осанки. Выполнять задания: бег на выносливость, бросок набивного мяча из разных и. п., степ-тест. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц». Выполнять самомассаж.
81	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, передача мяча друг другу в парах, удары по воротам. Участвовать в учебной игре по УП.
82	Бросок набивного мяча. Степ-тест.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения для укрепления свода стоп. Выполнять задания: бег на выносливость, бросок набивного мяча из разных и. п., степ-тест. Принимать участие в п/игре «Бездомный заяц». Выполнять пальчиковую гимнастику.
83	Упражнения с элементами туристского многоборья.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: надевание и снятие рюкзака, открывание и закрывание застежек рюкзака, лазание по гимнастической стенке, преодоление препятствий, «мятник». Принимать участие в эстафетах.
84	Танцевальные движения. Упражнения с фитболами.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: строевые упражнения, танцевальные движения, упражнения с фитболами. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
85	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять задания: бег на скорость, метание мяча в горизонтальную цель, прыжок в длину с места. Принимать участие в п/игре «Салки с ленточками». Выполнять самомассаж.

86	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, передача мяча друг другу в парах, игровые задания. Участвовать в учебной игре по УП. Выполнять самомассаж.
87	П/игры и упражнения с элементами игры в баскетбол.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: ловля и передача от груди двумя руками в парах, ведение на месте и в движении правой, левой рукой, бросок мяча в кольцо, игровые упражнения.
88	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, метание мяча в вертикальную цель, прыжок в длину с места. Участвовать в п/игре «Цветные салки». Пальчиковая гимнастика.
89	П/игры и упр. с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: удары и остановка мяча, ведение мяча, передача мяча друг другу в парах, игровые задания. Участвовать в учебной игре по УП.
90-91	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег.	2	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки (90), на координацию (91). Выполнять задания: бег с ускорением, метание малого мяча на дальность, челночный бег. Участвовать в п/и «Пятнашки».
92	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег с ускорением, метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места. Принимать участие в эстафетах. Выполнять пальчиковую гимнастику.
93	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета для формирования правильной осанки. Выполнять бег с ускорением. Принимать участие в мониторинге: прыжок в длину с места, поднимание туловища из и. п. лежа на спине за 30 сек. Принимать участие в п/игре «Вышибалы». Выполнять пальчиковую гимнастику.
94	Мониторинг. Метание мяча на дальность.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять бег в чередовании с ходьбой, метание мяча на дальность. Принимать участие в мониторинге: бег на 30 м. Выполнять пальчиковую гимнастику. Выполнять самомассаж.
95	Мониторинг.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Выполнять бег на выносливость. Принимать участие в мониторинге: метание мяча на дальность. Участвовать в п/игре «Вышибалы».
96	Упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом. Выполнять задания: удары по мячу, ведение мяча, передача мяча друг другу в парах, удары по воротам с разных точек, игровые задания. Принимать участие в учебной игре.
97	Упражнения с длинной скакалкой. Челночный бег.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой, челночный бег 3 по 10 м. Принимать участие в п/игре «Вышибалы». Выполнять самомассаж.

98	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Участвовать в п/играх «Школа мяча», «Космонавты», в эстафете «Собери урожай».
99	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: удары по мячу, ведение мяча, передача мяча друг другу в парах, удары по воротам с разных точек, игровые задания. Принимать участие в учебной игре по УП.
100	Упражнения с длинной скакалкой.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на ориентировку в пространстве. Выполнять задания: бег на выносливость, упражнения с длинной скакалкой. Принимать участие в п/игре «Вышибалы».
101	П/игры и упражнения с элементами игры в футбол. Учебная игра.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на равновесие. Выполнять задания: удары по мячу, ведение мяча, передача мяча друг другу в парах, удары по воротам с разных точек, игровые задания. Принимать участие в учебной игре по УП.
102	Подвижные игры.	1	Выполнять комплекс ОРУ с предметом, упражнения на координацию. Принимать участие в п/играх «Школа мяча», «У ребят порядок строгий», «Вышибалы». Выполнять пальчиковую гимнастику.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебный материал для обучающихся:

1. «Физическая культура», Лях В. И. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение, 2012.
2. «Веселая физкультура»: Учеб. для учащихся 1 кл. четырехлет. нач. шк./ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. - М.: Просвещение, 2006.

Методический материал для учителя:

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в жизни людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов / Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – 64 с.
2. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 – 10 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.
3. Коррекционная педагогика в начальном образовании: Учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений /Под редакцией Г.Ф. Кумариной. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
4. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – М., 2001. - 82 с.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: «Просвещение», 2004. – 128 с.
6. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001. – 160 с.
7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001. – 166 с.
8. Программно-методические материалы. Коррекционно - развивающее обучение. Начальная школа: Математика. Физическая культура. Ритмика. Трудовое обучение /Сост. С.Г. Шевченко. – 3-е изд., испр. – М.: Дрофа, 2001. – 224 с.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288с.

10. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 – 10 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.
11. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – М., 2001. - 82 с.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: «Просвещение», 2018.

Учебно-практическое оборудование:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Приставная лестница с крюками для крепления к гимнастической стенке
4. Приставная доска с крюками для крепления к гимнастической стенке
5. Баскетбольные шиты
6. Канат, подвешенный к потолку
7. Волейбольная сетка
8. Мяч волейбольный
9. Мяч футбольный
10. Мяч резиновый большой
11. Мяч резиновый малый
12. Мяч теннисный
13. Мяч массажный
14. Мяч резиновый большой с пупырышками
15. Мяч набивной 1килограмм
16. Рюкзак туристический
17. Стойки ориентиры
18. Фитбол
19. Гимнастическая палка
20. Обручи большие
21. Скакалка
22. Массажер резиновый
23. Массажер деревянный
28. Утяжелители 250гр., 500гр., 700гр., 850гр.
29. Гантели 500гр., 1кл.,.
30. Кегли
31. «Городки»
32. «Кольцеброс»
33. Самокат
34. Коврик гимнастический
35. Мат
36. Кольцо резиновое
37. Кольцо массажное