

*Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 92
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
(ГКОУ УР «Школа № 92»)*

*«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын
дышетскисъёслы 92-тй номеро
школа»
Удмурт Элькунысь
огъядышетонъя кун казна
ужъяорт
«92-тй номеро школа» УЭ ОККУ*

Рассмотрено на заседании ШМК
ЕГЦ
Протокол № 1
от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 190-ОД
от 25.08.2023

Согласовано с
заместителем директора по
информатизации



/Созоновой Е.Г.

Рабочая программа по предмету (курсу)

«Физическая культура»

1-5 класс вариант 4.3

Ижевск 2023

Физическая культура 1-5 классы (4.3)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1-5 классов составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного казенного общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Школа № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Вариант 4.3).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическая культура для слабовидящих детей является многофункциональным образовательным процессом, решающим широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития, абилитации и реабилитации.

Нарушение зрения, играющего важную роль в жизнедеятельности человека, обуславливает некоторые специфические особенности в развитии слабовидящих учащихся, поэтому физическое воспитание для них имеет особое значение. Частичная утрата зрения – первичный дефект, снижающий двигательную активность детей с депривацией зрения. Снижение двигательной активности в свою очередь приводит к формированию вторичных отклонений и, в частности, к замедлению и отклонениям в развитии двигательной сферы. У таких учащихся констатируются: разнообразные нарушения координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве, снижение скорости двигательных реакций. Данная рабочая программа содержит учебный материал, обеспечивающий удовлетворение образовательных потребностей слабовидящих детей, индивидуально-ориентированное обучение с учетом особенностей психофизического развития, с учетом показаний офтальмологов к применению физических упражнений.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и депривацией зрения в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации, повышении двигательной активности и мобильности, достижении независимости обучающихся с обеспечением комплексного подхода к решению образовательных проблем ребенка, развитие его способностей (моторных, умственных), а также социально-бытовых навыков.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- организация физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся;
- обеспечение планируемых результатов по освоению слабовидящими обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, особыми образовательными потребностями.
- формирование основ общей культуры, нравственного развития, воспитания слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), сохранение и укрепление их здоровья;
- личностное развитие слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- удовлетворение особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- создание условий, обеспечивающих достижение обучающимися планируемых результатов по освоению учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области;
- минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности данной группы обучающихся для освоения ими адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования;
- оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции;
- выявление и развитие способностей обучающихся с учетом их индивидуальности, самобытности, уникальности через систему секций, кружков, студий, организацию общественно-полезной деятельности;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, определяющих пути и способы достижения обучающимися социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;
- предоставление слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможности накопления социального опыта, знаний, умений и способов деятельности, сформированных в процессе изучения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- Обогащение чувственного опыта;
- Коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
- развитие зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина.)
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного мышления;
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
- развитие навыков адекватного общения.
- Развитие речи, овладение техникой речи.
- Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Место учебного предмета в учебном плане.

Предметные	Учебные	Количество часов в неделю
------------	---------	---------------------------

области	предметы	I класс	II класс	III класс	IV класс	V класс
Обязательная часть						
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	3
Итого за год		99	102	102	102	102

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на формирование основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1. Овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;

2. Развитие любви к своей стране и городу;
3. Развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
4. Владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;
5. Развитие эстетических чувств;
6. Формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения.

Знания о физической культуре:

знаниями о физической культуре, режиме дня; основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;

знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;

знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, туловища, умениями их выполнять;

знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;

знаниями безопасного поведения на уроках физической культуры и в выполнении физических упражнений, умением его придерживаться.

Способы физкультурной деятельности:

умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

навыками участия в простых подвижных играх, умением их дифференцировать, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, на развитие функциональных возможностей зрения, мелкой моторики руки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;

умением выполнять элементарные акробатические упражнения;

умением выполнять гимнастические упражнения;

умением выполнять ритмичные упражнения, упражнения на равновесие, пространственную ориентировку;

умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;

умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

БУД

положительное отношение к окружающей действительности,

готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту принимать цели и произвольно включаться в деятельность,

следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

Содержание учебного предмета

Программа состоит из четырех разделов:

- «Знания о физической культуре»;
- «Способы физкультурной деятельности»;
- «Физическое совершенствование»;

Знания о физической культуре

Физическая культура. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.

Физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрению) физических упражнениях, умение их выполнять.

Самостоятельные игры и развлечения. Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и

шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища, седы.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой и др.

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150–200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.

Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5–6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25–30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов и с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячами: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча и ловля; высокое подбрасывание мяча без ловли, броски мяча друг другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка); перешагивание через веревку, висющую на высоте 10–15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры «Быстро шагай – смотри не зевай», «Стой» и др.). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30–40 см. Статические упражнения в основной стойке.

Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Лёгкая атлетика. Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях. Подъем и спуск по лестнице.

Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение, игры на лыжах.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

Перебрасывание мяча друг другу и через сетку.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

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

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух—трёх шагов.

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

Содержание учебного курса

1-5 классы (вариант 4.3)

1 класс 99 часов

№	Раздел	часы	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания физической культуре	6	-знаниями о физической культуре, режиме дня; основных положениях тела,	-понимание значения физической культуры для	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
	Физическая культура.	3	физических упражнениях, физических качествах;	укрепления здоровья человека;	
	Физические упражнения.	3	-знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;	-овладение социальной ролью обучающегося, -развитие любви к своей стране и городу;	
			-знаниями безопасного поведения на уроках физической культуры и в выполнении физических упражнений, умением его придерживаться.	-формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.	

2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	3	<p>-умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-навыками участия в простых подвижных играх, умением их дифференцировать, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>-положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;</p> <p>-сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;</p> <p>-мотивация к выполнению закаляющих процедур</p>	<p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту</p>
---	--	---	--	---	--

3	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Основные положения и общеразвивающие упражнения - Лёгкая атлетика. -Лыжная подготовка. -Подвижные и спортивные игры. 	<p>90</p> <p>10</p> <p>80</p>	<p>-умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, на развитие функциональных возможностей зрения, мелкой моторики руки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p>-умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;</p> <p>-умением выполнять гимнастические упражнения;</p> <p>-умением выполнять ритмичные упражнения, на равновесие, пространственную ориентировку;</p> <p>-умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>-умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;</p> <p>-умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности</p> <p>-практическое освоение элементов лыжной подготовки</p>	<p>-развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;</p> <p>-владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;</p> <p>-развитие эстетических чувств;</p> <p>сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p>	<p>принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p> <p>самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p>
---	---	--	--	---	---

2 класс 102 часа

№	Раздел	часы	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	<p>Знания физической культуре</p> <p>Физическая культура.</p> <p>Физические упражнения.</p>	<p>7</p> <p>4</p> <p>3</p>	<p>-знаниями о физической культуре, режиме дня; основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;</p> <p>-знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;</p> <p>-знаниями безопасного поведения на уроках физической культуры и в выполнении физических упражнений, умением его придерживаться.</p>	<p>-понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;</p> <p>-овладение социальной ролью обучающегося, -развитие любви к своей стране и городу;</p> <p>-формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.</p>	<p>положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</p>
2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>3</p> <p>3</p>	<p>-умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-навыками участия в простых подвижных играх, умением их дифференцировать, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками; мотивация к выполнению закаляющих процедур</p>	<p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту</p>

3	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Основные положения и общеразвивающие упражнения - Лёгкая атлетика. -Лыжная подготовка. -Подвижные и спортивные игры. 	<p>92</p> <p>2</p> <p>90</p>	<p>-умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, на развитие функциональных возможностей зрения, мелкой моторики руки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p>-умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;</p> <p>-умением выполнять гимнастические упражнения;</p> <p>-умением выполнять ритмичные упражнения, упражнения на равновесие, пространственную ориентировку;</p> <p>-умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>-умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;</p> <p>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; практическое освоение элементов легкой атлетики</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием</p> <p>практическое освоение элементов лыжной подготовки</p>	<p>-развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;</p> <p>-владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;</p> <p>-развитие эстетических чувств;</p> <p>сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p>	<p>принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p> <p>самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p>
---	---	------------------------------	---	---	---

3 класс 102 часа

№	Раздел	часы	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	<p>Знания физической культуре</p> <p>Физическая культура.</p> <p>Физические упражнения.</p>	7 4 3	<p>-знаниями о физической культуре, режиме дня; основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;</p> <p>-знаниями о назначении утренней зарядки, подвижных игр для укрепления здоровья;</p> <p>-знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, туловища, умениями их выполнять;</p> <p>-знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;</p> <p>-знаниями безопасного поведения на уроках физической культуры и в выполнении физических упражнений, умением его придерживаться.</p>	<p>-понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;</p> <p>-овладение социальной ролью обучающегося,</p> <p>-развитие любви к своей стране и городу;</p> <p>-формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.</p>	<p>положительное отношение к окружающей действительности,</p> <p>готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</p>
2	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	3 3	<p>-умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-навыками участия в простых подвижных играх, умением их дифференцировать, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;</p> <p>мотивация к выполнению закаляющих процедур</p>	<p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту</p>

3	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Основные положения и общеразвивающие упражнения - Лёгкая атлетика. -Лыжная подготовка. -Подвижные и спортивные игры. 	92 2 90	<p>-умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, на развитие функциональных возможностей зрения, мелкой моторики руки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p>-умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;</p> <p>-умением выполнять элементарные акробатические упражнения;</p> <p>-умением выполнять ритмичные упражнения, упражнения на равновесие, пространственную ориентировку;</p> <p>-умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>-умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;</p> <p>-умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.</p> <p>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>практическое освоение элементов легкой атлетики</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием</p> <p>практическое освоение элементов лыжной подготовки</p>	<p>-развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;</p> <p>-владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;</p> <p>-развитие эстетических чувств;</p> <p>сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p>	<p>принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p> <p>самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p>
---	---	-----------------------	--	---	---

4 класс 102 часа

№	Раздел	часы	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания физической культуре Физическая культура. Физические упражнения.	7	-знаниями о физической культуре, режиме дня; основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;	-понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
		4	-знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;	-овладение социальной ролью обучающегося, -развитие любви к своей стране и городу;	
		3	-знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, туловища, умениями их выполнять;	-формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.	
2	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия.	3	-умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
		3	-навыками участия в простых подвижных играх, умением их дифференцировать, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.	сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками; мотивация к выполнению закалывающих процедур	

3	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Основные положения и общеразвивающие упражнения - Лёгкая атлетика. -Лыжная подготовка. -Подвижные и спортивные игры. 	<p>92</p> <p>2</p> <p>90</p>	<p>-умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, на развитие функциональных возможностей зрения, мелкой моторики руки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p>-умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;</p> <p>-умением выполнять элементарные акробатические упражнения;</p> <p>-умением выполнять гимнастические упражнения;</p> <p>-умением выполнять ритмичные упражнения, упражнения на равновесие, пространственную ориентировку;</p> <p>-умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>-умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;</p> <p>-умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.</p> <p>- практическое освоение элементов легкой атлетики</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием</p> <p>практическое освоение элементов лыжной подготовки</p>	<p>-развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;</p> <p>-владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;</p> <p>-развитие эстетических чувств;</p> <p>сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p>	<p>принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p> <p>самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p>
---	---	-------------------------------------	--	---	---

5 класс 102 часа

№	Раздел	часы	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания физической культуре Физическая культура. Физические упражнения.	8	-знаниями о физической культуре, режиме дня; основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;	-понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; -овладение социальной ролью обучающегося, -развитие любви к своей стране и городу; -формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
		4	-знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;		
		4	-знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, -знаниями безопасного поведения на уроках физической культуры и в выполнении физических упражнений, умением его придерживаться.		
2	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия.	3	-умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками; мотивация к выполнению закаляющих процедур	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
		3	-навыками участия в простых подвижных играх, умением их дифференцировать, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.		

3	<p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика с основами акробатики - Основные положения и общеразвивающие упражнения - Лёгкая атлетика. -Лыжная подготовка. -Подвижные и спортивные игры. 	91	<p>-умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, на развитие функциональных возможностей зрения, мелкой моторики руки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p>-умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;</p> <p>-умением выполнять элементарные акробатические упражнения;</p> <p>-умением выполнять гимнастические упражнения;</p> <p>-умением выполнять ритмичные упражнения, упражнения на равновесие, пространственную ориентировку;</p> <p>-умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>-умением понимать «схему тела»;</p> <p>дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и практическое освоение элементов лыжной подготовки</p>	<p>-развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;</p> <p>-владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;</p> <p>-развитие эстетических чувств;</p>	<p>принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p>
---	---	----	---	--	--

**Тематическое планирование
1 класс**

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры.	1
2	Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.	1
3	Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.	1
4	Составление режима дня.	1
5	Организующие команды и приёмы.	1
6	Построение друг за другом в любом порядке за учителем.	1
7	Построение круга в любом порядке вокруг учителя.	1
8	Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.	1
9	Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).	1
10	Основные положения рук, ног, положения лежа	1
11	Движения головы, туловища, седы.	1
12	Основная стойка, стойка ноги врозь	1
13	Основные положения рук;	1
14	Движения прямых рук;	1
15	Движения рук в плечевых и локтевых суставах;	1
16	Круговые движения руками;	1
17	Поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад;	1
18	Поднимание согнутой ноги;;	1
19	Движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой;	1
20	Сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя;	1
21	Повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени,	1
22	Опускание на одно колено с шага назад;	1
23	Опускание на оба колена и вставание без помощи рук	1
24	ОРУ без предмета в кругу.	1
25	Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств.	1
26	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1
27	Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями.	1
28	Стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища.	1
29	Стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища.	1
30	Упражнение с гимнастической стенкой.	1

31	Свободное лазанье по гимнастической стенке.	1
32	Вис на гимнастической стенке.	1
33	Выполнение простейших закаливающих процедур для развития мышц туловища.	1
34	Свободное лазание на четвереньках по полу.	1
35	Свободное лазание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1
36	Перелезание через препятствия (свободным способом).	1
37	Подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.	1
38	Эстафета с преодолением препятствий.	1
39	Игра «Полоса препятствий».	1
40	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
41	Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;	1
42	Упражнения в равновесии: упражнения на полу.	1
43	Перешагивание через лежащие на полу предметы (палка, доска, скакалка);	1
44	Перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см;	1
45	Внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры «Быстро шагай – смотри не зевай», «Стой» и др.)..	1
46	Упражнения на полу, свободная ходьба; доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.	1
47	Статические упражнения в основной стойке	1
48	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1
49	Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
50	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
51	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
52	Одевание и снятие лыж.	1
53	Одевание и снятие лыж. Ходьба с лыжами на плече	1
54	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1
55	Передвижение ступающим шагом.	1
56	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
57	П.и.: «Попади в цель», «Сбей кеглю».	1
58	Передвижение на лыжах ступающим шагом в слабом темпе на расстояние	1
59	Свободное передвижение на лыжах.	1
60	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
61	Поворот переступанием вокруг носков лыж, пяток.	1
62	Катание с небольших горок. Повороты.	1
63	Скольжение на лыжах, скользящий шаг.	1

64	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
65	П.и. на лыжах: «По сигналу к флажкам», «Снежинки», «Рисунки на снегу».	1
66	Ходьба приставным шагом в шеренге на лыжах.	1
67	ОРУ на лыжах.	1
68	П.И. «Лохматй пес».	1
69	П.И. «Чай-Чай-выручай»	1
70	Эстафеты без предметов.	1
71	Подвижные игры на расслабление «Море волнуется раз».	1
72	П.И. «Болото», «Сбей кеглю».	1
73	П.И. «День и ночь».	1
74	Физические упражнения и осанка.	1
75	Упражнения с мячами: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу.	1
76	Упражнения с мячами: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в шеренгах друг другу	1
77	Броски мяча в щит.	1
78	Броски мяча в ворота.	1
79	Броски мяча сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь.	1
80	Броски мяча в кругу. Передача мяча влево, вправо.	1
81	Удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками.	1
82	Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку.	1
83	Ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3.	1
84	Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении);	1
85	Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо).	1
86	Ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены..	1
87	Ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала;	1
88	Ходьба по начерченным линиям.	1
89	Ходьба с изменением темпа.	1
90	Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении).	1
91	Медленный бег.	1
92	Бег с переменной направления по сигналу учителя;	1
93	Медленный бег на месте;	1
94	Перебежки на расстояние;	1
95	Бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте.	1
96	Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе;	1
97	Свободные прыжки на двух ногах;	1

98	Прыжки в длину с пола на мат (10-15 см);	1
99	Прыжки в глубину с высоты 10-15см;	1

2 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.	1
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
3	Организующие команды и приёмы.	1
4	Построение друг за другом в любом порядке.	1
5	Построение круга в любом порядке.	1
6	Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.	1
7	Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).	1
8	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
9	Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево.	1
10	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
11	Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении);	1
12	Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба.	1
13	Ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом.	1
14	Ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены.	1
15	Ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала;	1
16	Ходьба по начерченным линиям.	1
17	Ходьба с изменением темпа.	1
18	Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении),	1
19	Медленный бег;	1
20	Бег с переменной направления по сигналу учителя;	1
21	Медленный бег на месте;	1
22	Перебежки на расстояние;	1
23	Быстрый бег на месте; свободный бег в играх.	1
24	Бег в чередовании с ходьбой;	1
25	Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств.	1
26	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1

27	Основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища, седы.	1
28	Упражнения у гимнастической стенки;	1
29	Лазанье по гимнастической стенке. Вис.	1
30	Пружинистые движения до уровня касания грудью ног;	1
31	Смыкание и размыкание носков;.	1
32	Поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	1
33	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
34	Акробатические упражнения.	1
35	Упоры;	1
36	Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке	1
37	Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек).	1
38	Перекаты на матах;	1
39	Седы; упражнения в группировке;.	1
40	Упражнения в лазании и ползании: лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
41	Комплексы упражнений для укрепления сводов стоп, развития их подвижности.	1
42	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
43	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
44	ОРУ с гимнастическими палками.	1
45	ОРУ с малыми мячами	1
46	ОРУ с обручами.	1
47	ОРУ со скакалками.	1
48	Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.	1
49	Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.	1
50	Правила поведения на уроках л/п.	1
51	Одежда и обувь лыжника.	1
52	Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах. Имитация лыжных ходов. Строевые упражнения.	1
53	Подбор лыж и ботинок. Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами. Ходьба с лыжами на плече.	1
54	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, ОРУ с лыжами.	1
55	Построение с лыжами, одевание лыж. Приставные шаги на лыжах	1
56	П.и. на лыжах	1
57	Скользящий шаг.	1
58	Скользящий шаг в одно, несколько скольжений.	1
59	Передвижение на лыжах ступающим шагом с переходом на	1

	скользящий.	
60	П.и.: «Зигзаги», «Метко в цель».	1
61	Ходьба на лыжах по учебному кругу, подъем «Лесенкой».	1
62	Поворот переступанием вокруг носков лыж, пяток.	1
63	Катание с небольших горок. Подъем в горку «Лесенкой», «Елочкой».	1
64	Скольжение на лыжах, скользящий шаг.	1
65	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
66	П.и. на лыжах: «По сигналу к флажкам», «Снежинки», «Рисунки на снегу».	1
67	Ходьба приставным шагом в шеренге на лыжах.	1
68	Виды торможений на лыжах.	1
69	Передвижение на лыжах с подъемами и спусками.	1
70	Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.	1
71	Ритмические упражнения: ОРУ под музыку.	1
72	Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет.	1
73	Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под хлопки, пение и музыку;	1
74	Ритмические упражнения: ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3;	1
75	Ритмические упражнения: ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).	1
76	Физические упражнения и осанка.	1
77	Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями;	1
78	Сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.;	1
79	Стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища.	1
80	Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь	1
81	Ходьба по кругу с сохранением правильной осанки.	1
82	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприсяде, перекатом с пятки на носок.	1
83	Ходьба приставными шагами по кругу.	1
84	Упражнения с мячами: передача, перекатывание.	1
85	Перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу	1
86	Броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь.	1
87	В кругу передача мяча влево, вправо;	1
88	Удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками;	1

89	Подбрасывание мяча и ловля;	1
90	Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности;	1
91	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
92	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;	1
93	Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки;	1
94	Бег в парах за руки;	1
95	Остановка в беге;	1
96	Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
97	Эстафета на бег и прыжки.	1
98	Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении;	1
99	Метание в цель;	1
100	Метание мячей в играх; П.И. «Ляпки с мячом», «Охотники и утки».	1
101	Метание различных предметов в играх. Эстафета с метанием.	1
102	Метание теннисных мячей на дальность.	1

3 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, развитию силы, выносливости, координации.	1
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.	1
3	Организующие команды и приёмы.	1
4	Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.	1
5	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
6	Построения и перестроения.	1
7	Повороты на месте направо и налево.	1
8	Повороты на 90 градусов без разделений.	1
9	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
10	Ходьба на месте с остановкой на два счета.	1
11	Передвижения по диагонали.	1
12	Ходьба с изменением темпа.	1
13	Разные виды ходьбы.	1
14	Сочетание обычной ходьбы с другими освоенными видами ходьбы.	1
15	Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях..	1
16	Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.	1

17	Подъем и спуск по лестнице	1
18	Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении),	1
19	Медленный бег;	1
20	Бег с переменной направлением по сигналу учителя;	1
21	Медленный бег на месте;	1
22	Перебежки на расстояние;	1
23	Бег в чередовании с ходьбой;	1
24	Быстрый бег на месте; свободный бег в играх.	1
25	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	1
26	Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности;	1
27	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
28	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;	1
29	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);.	1
30	Метание набивных мячей из положения сидя на полу ноги врозь.	1
31	Переноска спортивного инвентаря, кегли, обручи, мячи.	1
32	Эстафеты с различным инвентарем.	1
33	Самостоятельные игры и развлечения.	1
34	Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями;	1
35	Сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение;.	1
36	Стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища.	1
37	Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь	1
38	Ходьба по кругу с сохранением правильной осанки.	1
39	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприсяде, перекатом с пятки на носок.	1
40	Ходьба приставными шагами по кругу.	1
41	Ходьба скрестным шагом.	1
42	Акробатические упражнения. Стойка на одной ноге. Цапля.	1
43	Упоры; ОРУ на ковриках.	1
44	Седы; упражнения в группировке;	1
45	Перекаты на матах;	1
46	Стойка на лопатках.	1
47	Простейшие соединения разученных движений.	1
48	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1

49	Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.	1
50	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1
51	П.и.: «Кто дальше проскользит», «Догони снежком».	1
52	Подъем лесенкой.	1
53	Спуск в средней стойке. Подъем елочкой.	1
54	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
55	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
56	Подъем полуелочкой. Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
57	Спуск в разных стойках.	1
58	Подъемы различными способами.	1
59	П.и.: «Биатлон со снежками».	1
60	Поворот переступанием в движении.	1
61	Торможение полуплугом.	1
62	Торможение плугом.	1
63	Лыжные эстафеты.	1
64	П.и.: «Зигзаги», «Снежком по мячу», «Мини-гонка».	1
65	Продвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
66	Продвижение на лыжах с ускорениями.	1
67	Прохождение тренировочной дистанции .П.и.: «К своим палкам»,	1
68	Безшажный л/х.	1
69	Итоги л/п свободное передвижение по учебному кругу.	1
70	Самостоятельное выполнение движений и упражнений.	1
71	Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек).	1
72	Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке.	1
73	Упражнения в лазании и ползании: лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
74	Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.	1
75	Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.	1
76	Физические упражнения и осанка.	1
77	Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий.	1
78	Подбрасывание мяча и ловля;	1
79	Высокое подбрасывание мяча без ловли	1
80	Броски мяча друг другу (в парах) двумя руками снизу, от груди;	1
81	Свободная игра с мячом.	1
82	Ритмические упражнения: ОРУ под музыку.	1

83	Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет.	1
84	Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под хлопки, пение и музыку;	1
85	Ритмические упражнения: ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3;	1
86	Ритмические упражнения: ходьба с хлопками.	1
87	Выполнение элементарных движений под музыку на счет.	1
88	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
89	Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.	1
90	Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении;	1
91	Метание в цель; в обруч. П.И. «Сбей кеглю».	1
92	Метание мячей в играх; П.И. «Ляпки с мячом», «Охотники и утки».	1
93	Метание различных предметов в играх. Эстафета с метанием.	1
94	Метание теннисных мячей на дальность.	1
95	Ходьба по пересеченной местности.	1
96	Ходьба с переходом на бег.	1
97	Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки;	1
98	Бег в парах за руки;	1
99	Остановка в беге;	1
100	Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
101	Эстафета на бег и прыжки.	1
102	Подвижные игры на улице.	1

4 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.	1
2	Физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.	1
3	Организующие команды и приёмы. Рапорт.	1
4	Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.	1
5	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Перестроение из одной шеренги в две.	1
6	Построения и перестроения в движении.	1
7	Повороты на месте направо и налево.	1
8	Повороты на 90 градусов без разделений.	1
9	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
10	Ходьба на месте с остановкой на два счета. Поворот кругом.	1
11	Передвижения по диагонали.	1
12	Передвижения по диагонали, противходом.	1
13	Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.	1
14	Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, упражнения в движении.	1

15	Упражнения на гимнастической скамейке с сохранением осанки.	1
16	ОРУ на гимнастических ковриках.	1
17	Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь. Ходьба с грузом на голове.	1
18	Ходьба по кругу с сохранением правильной осанки. Выполнение упражнений.	1
19	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприсяде, перекатом с пятки на носок.	1
20	Ходьба приставными шагами по кругу.	1
21	Ходьба скрестным шагом.	1
22	ОРУ со скакалками	1
23	ОРУ с маленькими мячами	1
24	ОРУ с гимнастическими палками	1
25	Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий.	1
26	Акробатические упражнения. Цапля. Стойка на скамейке.	1
27	Упоры; ОРУ на ковриках.	1
28	Седы; упражнения в группировке;	1
29	Перекаты на матах;	1
30	Стойка на лопатках.	1
31	Простейшие соединения разученных движений.	1
32	Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек).	1
33	Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке.	1
34	Упражнения в лазании и ползании: лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
35	Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.	1
36	Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.	1
37	Упражнения со скакалками.	1
38	Упражнения с обручами.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	ОРУ в движении	1
41	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу;	1
42	Ведение футбольного мяча,	1
43	Подвижные игры на материале футбола.	1
44	Волейбольный мяч.	1
45	Перебрасывание мяча через сетку.	1
46	Хоккей с мячом. Правила игры. Приемы.	1
47	Хоккей с мячом. Учебная игра.	1
48	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
49	Культурно-гигиенические требования к занятиям физической	1

	культурой.	
50	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Спуски и подъемы.	1
51	П.и.: «Кто дальше проскользит», «Догони снежком».	1
52	Виды лыжных ходов.	1
53	Попеременный двухшажный лыжный ход.	1
54	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Повороты в движении.	1
55	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
56	Передвижение по тренировочной лыжне попеременно двухшажным л/х.	1
57	Спуск в разных стойках. Передвижение по тренировочной лыжне.	1
58	Подъемы различными способами. Передвижение по тренировочной лыжне.	1
59	П.и.: «Биатлон со снежками».	1
60	Поворот переступанием в движении.	1
61	Торможение полуплугом.	1
62	Торможение плугом.	1
63	Лыжные эстафеты.	1
64	П.и.: «Зигзаги», «Снежком по мячу», «Мини-гонка».	1
65	Продвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
66	Продвижение на лыжах с ускорениями. Безшажный л/х.	1
67	Прохождение тренировочной дистанции .П.и.: «К своим палкам»,	1
68	Прохождение тренировочной дистанции	1
69	Итоги л/п свободное передвижение по учебному кругу.	1
70	Составление режима дня.	1
71	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;	1
72	Ритмические упражнения: ОРУ под музыку.	1
73	Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет.	1
74	Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под хлопки, пение и музыку;	1
75	Ритмические упражнения: ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3;	1
76	Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам.	1
77	Подвижные игры и их разнообразие.	1
78	Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности;	1
79	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
80	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;	1
81	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);.	1

82	Метание набивных мячей из положения сидя на полу ноги врозь.	1
83	Переноска спортивного инвентаря, кегли, обручи, мячи.	1
84	Эстафеты с различным инвентарем.	1
85	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку;	1
86	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
87	Комплексы дыхательных упражнений.	1
88	Упражнения на расслабление (физическое и психическое).	1
89	Метание: малого мяча, большого мяча, набивного мяча.	1
90	Метание в цель;	1
91	Метание мячей в играх; П.И. «Ляпки с мячом», «Охотники и утки».	1
92	Метание различных предметов в играх. Эстафета с метанием.	1
93	Метание теннисных мячей на дальность.	1
94	Баскетбол. Знакомство с баскетбольным мячом, баскетбольными терминами	1
95	Правильный захват баскетбольного мяча.	1
96	Ведение баскетбольного мяча.	1
97	Отбивание мяча об пол, скамейку, бросание мяча в корзину.	1
98	Бег в парах за руки; П.И. «Змека».	1
99	Остановка в беге; упражнения на бег с остановкой.	1
100	Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
101	Эстафета на бег и прыжки. Спец.беговые упражнения.	1
102	Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	1

5 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как способы передвижения человека.	1
2	Физические нагрузки на занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.	1
3	Организующие команды и приёмы. Рапорт.	1
4	Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту.	1
5	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Перестроение из одной шеренги в две.	1
6	Построения и перестроения в движении.	1
7	Повороты на месте направо и налево.	1
8	Повороты на 90 градусов без разделений.	1
9	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
10	Ходьба на месте с остановкой на два счета. Поворот кругом.	1
11	Передвижения по диагонали. Перестроение в колоннах.	1
12	Передвижения по диагонали, противходом.	1
13	Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.	1
14	Перестроение и одной шеренги в три.	1

15	Упражнения для формирования осанки: статические упражнения стоя у стены, упражнения в движении.	1
16	Упражнения на гимнастической скамейке с сохранением осанки.	1
17	ОРУ на гимнастических ковриках.	1
18	Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь. Ходьба с грузом на голове.	1
19	Ходьба по кругу с сохранением правильной осанки. Выполнение упражнений.	1
20	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприсяде, перекатом с пятки на носок.	1
21	Ходьба приставными шагами по кругу.	1
22	Ходьба скрестным шагом.	1
23	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
24	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов и с переходом на гимнастическую стенку.	1
25	Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий.	1
26	Физическая нагрузка.	1
27	Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий.	1
28	Акробатические упражнения. Цапля. Стойка на скамейке.	1
29	Упоры; ОРУ на ковриках.	1
30	Седы; упражнения в группировке;	1
31	Перекаты на матах;	1
32	Стойка на лопатках.	1
33	Простейшие соединения разученных движений.	1
34	Акробатический комплекс на мате.	1
35	Упражнения на расслабление (физическое и психическое).	1
36	Упражнения на равновесие, на координацию.	1
37	Ритмические упражнения: ОРУ под музыку.	1
38	Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под счет.	1
39	Ритмические упражнения: ходьба в разном темпе под хлопки, пение и музыку;	1
40	Ритмические упражнения: ходьба с акцентированием на счет. Строевая ходьба.	1
41	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу;	1
42	Ведение футбольного мяча,	1
43	Подвижные игры на материале футбола.	1
44	Волейбольный мяч.	1
45	Перебрасывание мяча через сетку.	1
46	Хоккей с мячом. Правила игры. Приемы.	1
47	Хоккей с мячом. Учебная игра.	1
48	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
49	Культурно-гигиенические требования к занятиям физической	1

	культурой.	
50	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный лыжный ход.	1
51	П.и.: «Эстафета».	1
52	Виды лыжных ходов. Эстафета лыжные ходы.	1
53	Попеременный двухшажный лыжный ход.	1
54	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Повороты в движении.	1
55	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
56	Передвижение по тренировочной лыжне попеременно двухшажным л/х.	1
57	Спуск в разных стойках. Передвижение по тренировочной лыжне.	1
58	Подъемы различными способами. Передвижение по тренировочной лыжне.	1
59	П.и.: «Биатлон со снежками».	1
60	Поворот переступанием в движении.	1
61	Торможение полуплугом.	1
62	Торможение плугом.	1
63	Лыжные эстафеты.	1
64	П.и.: «Зигзаги», «Снежком по мячу», «Мини-гонка».	1
65	Продвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
66	Продвижение на лыжах с ускорениями. Безшажный л/х.	1
67	Прохождение тренировочной дистанции .П.и.: «К своим палкам»,	1
68	Прохождение тренировочной дистанции	1
69	Итоги л/п свободное передвижение по учебному кругу.	1
70	Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.	1
71	Самостоятельные игры и развлечения.	1
72	Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек).	1
73	Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу и гимнастической скамейке.	1
74	Упражнения в лазании и ползании: лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
75	Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.	1
76	Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам.	1
77	Подвижные игры и их разнообразие.	1
78	Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности;	1
79	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
80	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу,	1

	из разных исходных положений;	
81	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);.	1
82	Метание набивных мячей из положения сидя на полу ноги врозь.	1
83	Переноска спортивного инвентаря, кегли, обручи, мячи.	1
84	Эстафеты с различным инвентарем.	1
85	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; бег по пересеченной местности с переходом на шаг.	1
86	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
87	Бег в парах за руки; П.И. «Змека».	1
88	Остановка в беге; упражнения на бег с остановкой.	1
89	Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
90	Составление режима дня.	1
91	Метание: малого мяча, большого мяча, набивного мяча.	1
92	Метание в цель; П.И «Перекасти поле» с баскетбольными мячами.	1
93	Метание мячей в играх; П.И. «Ляпки с мячом», «Вышибалы».	1
94	Метание различных предметов в играх. Эстафета с метанием.	1
95	Метание теннисных мячей на дальность.	1
96	Баскетбол. Знакомство с баскетбольным мячом, баскетбольными терминами.	1
97	Правильный захват баскетбольного мяча.	1
98	Ведение баскетбольного мяча.	1
99	Отбивание мяча об пол, скамейку, бросание мяча в корзину.	1
100	Ведение баскетбольного мяча с обводкой препятствий.	1
101	Игры с мячом на улице.	1
102	Футбол.	1

Учебно-методическое обеспечение

Лях В.И. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. - М.: Просвещение, 2013.

Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих. – М., 2001.

Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. К УМК В.И. Ляха. Школа России. ФГОС, 2014.

Ростомашвили Л.Н. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения // Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник. Гл. 3. / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. - С. 92 -157.

Ростомашвили, Л.Н. Подвижные игры для слепых и слабовидящих Гл. 2 //Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 33–59.

Физическая культура. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 1-4 класс (А.А.Айдарбекова, В.М.Белов, В.В.Воронкова и др.). – М.: Просвещение, 2013

Лях В.И. "Физическая культура 1-4 классы", учебник для общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение, 2017;

Матвеев А.П. "Физическая культура 1 класс", учебник для общеобразовательных