

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнепыхтинская основная общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 90 от 25 августа 2020 г.
Директор школы:
_____ Т.Л. Семенова

**АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для ребенка с НОДА
(с нарушениями опорно – двигательного аппарата)
(вариант 6.1)**

Составитель:
учитель физкультуры
Тепляшина Любовь Вениаминовна

Нижняя Пыхта, 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлена в соответствии с адаптированной основной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с НОДА (с нарушениями опорно-двигательного аппарата) (вариант 6.1), на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение) для обучающегося с нарушением опорно - двигательного аппарата. В данную программу включается курс «Шахматы в школе» под редакцией Э. Э. Уманская, Е.И.Волкова, Е.А.Прудникова. Учебное пособие «Шахматы в школе.» Первый год обучения: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / * Э. Э. Уманская, Е.И.Волкова, Е.А.Прудникова. — М.: Просвещение.

Порядок уроков может изменяться в зависимости от погодных условий.

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

Закон РФ « Об образовании в Российской Федерации» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей - инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП) имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),
- тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Исходя из вышеперечисленного, целью программы по адаптивной физической культуре является:

1. Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей.
2. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Исходя из цели, вытекают следующие задачи программы по адаптивной физической культуре:

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, движений, упражнения с предметами и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей, согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- 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, микротравм;
- 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 и вербально - логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Основными формами АФК являются групповые и индивидуальные занятия по двигательной коррекции.

Индивидуальные занятия направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализацию координации опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий,

предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1 класс

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) ;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (седы, стойки, перекаты, группировку);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски мяча разного веса и объема);
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи;

2 класс

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

3 класс

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе, соблюдая правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных

занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

4 класс

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных

занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Адаптивная физическая культура проводится в форме группового урока, используя индивидуальный подход к обучающемуся.

Содержание учебного предмета

1 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.</i>		
1.1	Физическая культура. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1ч.
1.2	Из истории физической культуры. Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	1ч.
1.3	Физические упражнения. Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1ч.
<i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.</i>		
2.1	Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1ч.

2.2	Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	2ч.
Раздел 3. Физическое совершенствование. 84ч.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2ч.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность -85ч.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы; подтягивание. Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	23 ч.
3.2.2	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в цель и на дальность	18ч.
3.2.3	Подвижные и спортивные игры. Подвижные 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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.	25 ч.
3.2.4	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.	10 ч.
3.2.5	Баскетбол, волейбол. Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом; броски мяча в корзину; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.	15ч.

	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).	
Итого		99ч.

2 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.		
1.1	Физическая культура. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1ч.
1.2	Из истории физической культуры. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	1ч.
1.3	Физические упражнения. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	1ч.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.		
2.1	Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1ч.
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.	1ч.
2.3	Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	1ч.
Раздел 3. Физическое совершенствование.96ч.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2ч.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность -94ч.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. Акробатическая комбинация из изученных элементов.	20ч.

	<p>Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание. Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня. Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.</p>	
3.2.2	<p>Легкая атлетика. Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в цель и на дальность.</p>	18ч.
3.2.3	<p>Подвижные и спортивные игры. Подвижные 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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p>	24ч.
3.2.4	<p>ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>	12ч.
3.2.5	<p>Баскетбол, волейбол. Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).</p>	20ч.
Итого		102ч.

3 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре 3ч.		
1.1	<p>Физическая культура. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p>	1ч.

	Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
1.2	Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	1ч.
1.3	Физические упражнения. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1ч.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. 3ч.		
2.1	Самостоятельные занятия. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.	1ч.
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.) Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
2.3	Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	2ч.
Раздел 3. Физическое совершенствование. 96ч.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2ч.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность 94ч.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	20ч.
3.2.2	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с	18ч.

	<p>изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин</p> <p>Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.</p> <p>Метание малого мяча. Метание: малого мяча в цель и на дальность.</p>	
3.2.3	<p>Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Спортивные игры. На материале спортивных игр.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p>	24ч.
3.2.4	<p>ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>	12ч.
3.2.5	<p>Баскетбол, волейбол. Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).</p>	20ч.
Итого		102ч.

4 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре. 3ч.		
1.1	<p>Физическая культура. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	1ч.
1.2	<p>Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII-XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.</p>	1ч.
1.3	<p>Физические упражнения. Что такое физическая нагрузка.</p>	1ч.

	Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. 3ч.		
2.1	Самостоятельные занятия. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.	1ч.
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	1ч.
2.3	Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1ч.
Раздел 3. Физическое совершенствование 96ч.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2ч.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность 94ч.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	20ч.
3.2.2	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в цель и на дальность.	18ч.
3.2.3	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые	24ч.

	<p>задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Спортивные игры. На материале спортивных игр.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p>	
3.2.4	<p>ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>	12ч.
3.2.5	<p>Баскетбол, волейбол. Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).</p>	20ч.
Итого		102ч.

Тематическое планирование

1 класс

Раздел программы	Тема	Коррекционная работа
Знания по физической культуре	<p>Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	
	<p>Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО. Построение в шеренге, в колонне. Строевые упр. Разновидности ходьбы и бега.</p>	
Лёгкая атлетика	<p>Строевые упражнения в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. Беговые, прыжковые упражнения. Игра.</p>	<p>Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>- помощь в формировании</p>
	<p>Беговые и прыжковые упр. Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.</p>	
	<p>Строевые упр. Бег с высоким</p>	

	подымаем бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления. Прыжок в длину с места.	адекватных отношений между ребенком, одноклассниками, родителями, учителями;
	Беговые, прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты.	- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;
	Беговые упр. по заданию (1 свисток-бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	- поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе;
	Прыжковые, беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом;
	Бег в медленном темпе до 2 мин. Прыжки со скакалкой. Метание мяча на дальность. Игры.	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в пространстве.
	Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Игры.	
Спортивные и подвижные игры	Т/б. на уроках подвижных и спортивных игр. Беговые, прыжковые упражнения. Стойка игрока и передвижение по залу без мяча.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.
	Строевые упражнения, перестроения. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;
	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Передвижение игрока по залу без мяча. Ведение мяча на месте. Игры с мячом.	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом
	Бег с изменением направления. Прыжковые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
	Бег до 3 мин. Специальные упражнения при занятиях с баскетбольным мячом. Броски и ловля мяча. Ведение на месте и в движении.	
	Подбрасывание мяча, ловля мяча, передача мяча. Игры с мячами.	
	Подбрасывание мяча, ловля мяча, передачи мяча в парах. Эстафеты с мячами, игры.	
	Передвижение по площадке с мячом и	

	без мяча. Игры с мячами.	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию); - координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.	<p>Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий. Координация движений, точность кинестетических ощущений.</p> <p>Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> - координация движений, точность кинестетических ощущений; - координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве; - коррекция осанки; - оказать помощь в ориентировании в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). - преодоления препятствия произвольным способом.
	Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в переползании различными способами. Эстафеты.	
	ОРУ. Ползание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	
	Бег с преодолением препятствий. Упоры, седы на гимнастических матах. Вис на низкой перекладине.	
	Строевые упражнения. Беговые упражнения. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в группировке. Игры на внимание.	
	Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения в группировке, перекаты. Преодоление полосы препятствий.	
	Бег с изменением направления. ОРУ. Упражнения в равновесии. Перекаты. Поднимание туловища. Беговые эстафеты.	
	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической стенке.	
	Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в группировке, перекаты. Отжимание на гимнастической скамейке. Игры.	
	Ходьба и бег с различным положением рук и ног. Поднимание туловища. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.	
	Бег с изменением направления. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Перекаты. Эстафеты.	
	Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в группировке,	

	перекаты. Игры.	
Национальные виды спорта	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.	
	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.	
Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение на площадке с мячом и без мяча. Игры.	<p>Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние. Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха. Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;</p> <p>- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</p> <p>- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);</p> <p>- координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха</p>
	Броски и ловля мяча, ведение мяча на месте (правой рукой, левой). Игры, эстафеты	
	Ведение мяча на месте и в движении; упражнения в парах (передачи мяча). Игры, эстафеты.	
	Ведение мяча на месте и в движении (правой рукой, левой); передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры, эстафеты.	
	Передача и ловля мяча, ведение мяча на месте и в движении, броски в кольцо. Эстафеты.	
	Ведение мяча на месте и в движении; передача и ловля мяча, броски в кольцо. Игры.	
Способы физической деятельности	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их	

	составления и выполнения.	
	Игры и развлечения в зимнее время года.	
Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Элементы б/б: стойка игрока, ловля и передача мяча. Игры.	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние. Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.
	Ловля и передача мяча; ведение мяча: Игры, эстафеты.	
	Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты.	
	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры.	
	Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты с б/б мячами.	
Физкультурно - оздоровительная деятельность	ОРУ для утренней зарядки. Круговая тренировка. Игры.	Дифференцировка расстояния, глазомер. Развитие равновесия, точности движений. Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в пространстве.
	Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.	
Спортивные и подвижные игры	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние. Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха. Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. - работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе; - обеспечение ребенку успеха в доступных ему
	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, штрафной бросок. Игры.	
	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Игры.	
	Передвижение на площадке с мячом и без мяча. передачи мяча, ловля мяча. Игры.	
	Передвижение на площадке, передачи мяча, ловля мяча, перебрасывание мяча через сетку. Игры.	

		<p>видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</p> <p>- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);</p> <p>- координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха</p>
Национальные виды спорта	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры.	
	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Эстафеты с элементами национальных видов спорта.	
	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры на развитие быстроты.	
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Перекаты в группировке. Эстафеты.	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий. Координация движений, точность кинестетических ощущений.
	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Упражнения на гимнастической стенке. Игры, эстафеты.	- координация движений, точность кинестетических ощущений;
	Поднимание туловища. Упражнения в равновесии. Эстафеты, игры.	- координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве;
	Упр. в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Игры, эстафеты.	- коррекция осанки;
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Прыжки через скакалку. Отжимание. Игры, эстафеты.	- оказать помощь в ориентировании в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры, эстафеты.	
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Упражнения в равновесии. Игры, эстафеты	

		- преодоления препятствия произвольным способом.
Национальные виды спорта	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.	
	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.	
Способы физкультурной деятельности	Игры и развлечения в летнее время года.	
Знания по физической культуре	Представление о физических упражнениях.	
Спортивные и подвижные игры	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Беговые, прыжковые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении.	<p>Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние. Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха. Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;</p> <p>- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</p> <p>- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость,</p>
	Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча. Игры.	
	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание. Игры, эстафеты	
	Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине. Игры.	
	Бег до 4 мин. Силовые упражнения. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Поднимание туловища.	
	Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.	
	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперед. Игры.	
	Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м. Игры.	
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м. Игры.	
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м. Игры.	

		гибкость, координацию); - координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Игры.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. - помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, одноклассниками, родителями, учителями; - работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе; - поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе; - обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом; Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма. Ориентировка в пространстве
	Строевые упражнения. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег. Эстафеты.	
	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег. Игры.	
	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	
	Строевые упражнения. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	
	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность. Игры.	
	Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	
	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	
	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Эстафеты, игры.	
	Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.	
Национальные виды спорта	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры.	

2 класс

Раздел программы	Тема	Коррекционная работа
Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.
	Бег с ускорением, челночный бег.	

	Беседа.	культуры и спортом. - помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, одноклассниками, родителями, учителями; - работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе; - поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе; - обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом;
	Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	
	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.	
	СБУ. ОРУ. Бег 30м.	
	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	
	Метание мяча с места. Игра.	
	Метание мяча с места на результат. Игра.	
Знания по физической культуре	Профилактика травматизма. Понятие о физической культуре. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.	
Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. - работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе; - обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой
	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.	
	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперед	
	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	
	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	
	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	
	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	
	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	
	Передвижения на площадке с мячом и	

	без мяча. Игры с мячами.	деятельности;
	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);
	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	
	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	- координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха
	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.	
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.	
Национальные виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами национальных видов спорта.	
Знания о физической культуре	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	
	ОРУ. Круговая тренировка.	
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	- координация движений, точность кинестетических ощущений;
	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	- координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве;
	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	- коррекция осанки;
	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	- оказать помощь в ориентировании в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	- преодоления препятствия произвольным способом.
	Акробатика. Упр. в равновесии.	
	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)	
	Опорный прыжок. Подтягивание из вися (м.), из вися лежа (д.).	
	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	
	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.	
	Подтягивание из вися и вися лежа. Опорный прыжок.	
	Подтягивание из вися и вися лежа на оценку. Опорный прыжок.	

Национальные виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами национальных видов спорта.	
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
Спортивные и	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойки и передвижения.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. - работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе; - обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; - развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию); - координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха
	Ловля и передача мяча.	
	Передачи мяча.	
	Ведение мяча, броски в кольцо.	
	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.	
	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	
Способы физкультурной деятельности	Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	
	Измерение показателей физического развития.	
Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. - работу по профилактике внутриличностных и межличностных
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	
	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	
	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	

	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.	конфликтов в классе/школе;
	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом
	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.	
	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.	- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);
	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.	
	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.	- координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха
	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	
	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	
	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.	
Национальные виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами национальных видов спорта.	
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
Способы физической деятельности	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.	
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках.	- координация движений, точность кинестетических ощущений;
	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.	- координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве;
	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперед. Игры.	- коррекция осанки;
	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	- оказать помощь в ориентировании в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
	Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.	
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.	- преодоления препятствия произвольным способом.
	Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.	

	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	
	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.	
Физкультурно – оздоровительная деятельность	Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.	
	ОРУ. Круговая тренировка. Игры.	
	Оздоровительные формы занятий (комплексы по профилактике и коррекции осанки; утренняя зарядка).	
Знания по физической культуре	Представление о физических качествах	
Спортивные игры	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. - работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе; - обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; - развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию); - координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.
	Строевые упражнения в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.	
	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.	
	Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.	
	Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.	
	Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.	
	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперед.	
	Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.	
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.	
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во

	высоту с небольшого разбега.	<p>время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>- помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, одноклассниками, родителями, учителями;</p> <p>- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;</p> <p>- поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе;</p> <p>- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом;</p>
	Строевые упражнения. Бег с изменением направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.	
	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.	
	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	
	Строевые упражнения. Беговые упражнения с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	
	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.	
	Беговые, прыжковые упражнения. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	
	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега	
	Прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность	
Национальные виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта	
	ОРУ. Национальные виды спорта	
	Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.	

3 класс

Раздел программы	Тема	Коррекционная работа
Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.
	Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	- помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, одноклассниками, родителями, учителями;
	Бег с ускорением. Челночный бег.	
	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.	
	ОРУ. Бег 30м.	- работу по профилактике внутриличностных и
	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	

	Метание мяча с места. Игра.	межличностных конфликтов в классе/школе;
	Метание мяча с места на результат. Игра.	- поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе; - обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом;
Знания по физической культуре	Профилактика травматизма. Понятие о физической культуре. История создания, нормативы ВФСК ГТО.	
Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.
	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.	- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;
	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперед	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом
	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость,
	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	
	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	
	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	
	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	
	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	
	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	
	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	
	Передачи мяча; перебрасывание через	

	сетку; ловля мяча. Игра.	гибкость, координацию); - координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.	
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами национальных видов спорта.	
Знания по физической культуре	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с традициями и обычаями народов.	
	ОРУ. Круговая тренировка.	
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	- координация движений, точность кинестетических ощущений;
	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	- координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве;
	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	- коррекция осанки;
	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	- оказать помощь в ориентировании в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	- преодоления препятствия произвольным способом.
	Акробатика. Упр. в равновесии.	
	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)	
	Опорный прыжок. Подтягивание из вися (м.), из вися лежа (д.).	
	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	
	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.	
	Подтягивание из вися и вися лежа. Опорный прыжок.	
	Подтягивание из вися и вися лежа на оценку. Опорный прыжок.	
	Национальные виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами национальных видов спорта.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
Спортивные и подвижные игры	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойки и передвижения.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической
	Ловля и передача мяча.	
	Передачи мяча.	

	Ведение мяча, броски в кольцо.	культурой и спортом.
	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.	- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;
	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
		- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);
		- координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.
Способы физкультурной деятельности	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	
	Измерение показателей физического развития.	
Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока, ловля и передача мяча. Игры.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;
	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	
	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с
	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.	

	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	<p>целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</p> <p>- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);</p> <p>- координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.</p>
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.	
	Расстановка на площадке, передача мяча, передвижение игрока. Игра.	
	Расстановка на площадке, передача мяча, перебрасывание мяча через сетку. Игра.	
	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.	
	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	
	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	
	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.	
Национальные виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами национальных видов спорта.	
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
Способы физкультурной деятельности	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках.	- координация движений, точность кинестетических ощущений;
	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.	- координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве;
	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперед. Игры.	- коррекция осанки;
	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	- оказать помощь в ориентировании в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
	Опорный прыжок. Упражнения на координацию движений. Игры.	
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.	- преодоления препятствия произвольным способом.
	Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.	
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	

	ОРУ для утренней зарядки. Круговая тренировка. Игры	
Физкультурно - оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.	
	ОРУ. Круговая тренировка. Игры.	
	Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.	
Знания по физической культуре	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	
Спортивные игры	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. - работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе; - обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; - развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию); - координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.
	Строевые упражнения в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.	
	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.	
	Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.	
	Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.	
	Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.	
	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперед.	
	Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.	
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.	
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.	
	Строевые упр. Бег с изменением	

	направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.	культурой и спортом.
	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.	- помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, одноклассниками, родителями, учителями;
	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	
	Строевые упражнения. Беговые упражнения с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;
	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.	- поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе;
	Беговые, прыжковые упражнения. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	
	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом;
	Прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность	- коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, упражнения с предметами и др.;
		- корректировать координационные способности, согласовывать движение отдельных звеньев тела.
Национальные виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта	
	ОРУ. Национальные виды спорта	
	Бег с ускорением и изменением направления. Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.	

4 класс

Раздел программы	Тема	Коррекционная работа
------------------	------	----------------------

Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.
	Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	- помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, одноклассниками, родителями, учителями;
	Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	
	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.	- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;
	СБУ. ОРУ. Бег 30м.	
	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	- поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе;
	Метание мяча с места. Игра.	
	Метание мяча с места на результат. Игра.	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом;
		- коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук. Симметричных и ассиметричных движений, упражнения с предметами и др.;
		- корректировать координационные способности, согласовывать движение отдельных звеньев тела.
Знания о физической культуре.	Профилактика травматизма. Понятие о физической культуре. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.	
Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.
	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание	

	туловища.	
	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперед	<p>- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;</p> <p>- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</p> <p>- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);</p> <p>- координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.</p>
	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	
	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	
	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	
	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	
	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	
	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	
	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	
	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	
	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	
	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.	
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.	
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами национальных видов спорта.	
Знания о физической культуре	Особенности ФК разных народов. Ее связь с обычаями и традициями.	
	ОРУ. Круговая тренировка.	
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	- координация движений, точность кинестетических ощущений;
	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	- координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве;
	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	- коррекция осанки;
	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	- оказать помощь в ориентировании в пространстве (право, лево,

	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	<p>верх, вниз, вперед, назад).</p> <p>- преодоления препятствия произвольным способом.</p>	
	Акробатика. Упражнения в равновесии.		
	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)		
	Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).		
	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.		
	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.		
	Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.		
	Подтягивание из виса и виса лежа на оценку.		
Национальные виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами национальных видов спорта.		
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.		
Спортивные и подвижные игры	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойки и передвижения.	<p>Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;</p> <p>- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;</p> <p>- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);</p> <p>- координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.</p>	
	Ловля и передача мяча.		
	Передачи мяча.		
	Ведение мяча, броски в кольцо.		
	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.		
	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.		

Способы физической деятельности	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	
	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах.	
Спортивные и подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	
	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;
	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом
	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.	- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);
	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.	
	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.	
	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.	- координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.
	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	
	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	
	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.	
Национальные виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами национальных видов спорта.	
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	
Способы физкультурной деятельности	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.	
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст.	

	стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках.		
	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.	- координация движений, точность кинестетических ощущений;	
	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.	- координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве;	
	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	- коррекция осанки;	
	Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.	- оказать помощь в ориентировании в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.	- преодоления препятствия произвольным способом.	
	Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.		
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.		
	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры		
Физкультурно - оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.		
	ОРУ. Круговая тренировка. Игры.		
	Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.		
Знания ф. к.	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.		
Спортивные игры	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.	
	Строевые упражнения в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.	- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;	
	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом	
	Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в	
	Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.		
	Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.		
	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперед.		
	Передвижение на площадке с мячом и		

	без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.	процессе игровой деятельности;
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.	- развивать физические качества (быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию);
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	- координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	
Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.	Соблюдать требования безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.
	Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.	- помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, одноклассниками, родителями, учителями;
	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.	- работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе/школе;
	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	- поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе;
	Строевые упражнения. Беговые упражнения с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	- обеспечение ребенку успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом;
	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.	- коррекция техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук.
	Беговые, прыжковые упражнения. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	Симметричных и ассиметричных движений, упражнения с предметами и др.;
	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега	- корректировать координационные способности, согласовывать движение отдельных звеньев тела.
	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность	
Национальные виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта	
	ОРУ. Национальные виды спорта	
	Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.	