**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  Руководитель МО  (Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от «28» августа 2025 г. № 312 |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физической культуре**

**3 «Б» класс**

**(в соответствии с АООП УО (вариант 1))**

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 3 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.
* адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся с ограниченными возможностями здоровья имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Цель**учебного предмета «Физическая культура»:

- создать условия для всестороннего развития личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровняих психофизического развития, комплексной коррекции двигательных нарушений развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей.

Программа ориентирует их на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

**Учебно-тематический план**

На его изучение отведено102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Раздел | | | Всего часов |
|  | гимнастика, акробатика | легкая атлетика | подвижные и спортивные игры |  |
| 3 | 24 | 48 | 30 | 102 |

**Содержание программного материала**

**3 Б класс**

**Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

**Гимнастика**

***Строевые упражнения***

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом

***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами***

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами

***Элементы акробатических упражнений***

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги

Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя

***Лазанье***

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла

***Висы***

Упор в положении присев и лежа на матах

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь

***Равновесие***

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук

Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см

***Опорные прыжки***

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа

Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись

***Легкая атлетика***

***Ходьба***

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы

***Бег***

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин

Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)

Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м

***Прыжки***

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)

***Метание***

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м

***Коррекционные упражнения*** (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени

***Подвижные игры***

«Слушай сигнал», «Космонавты»

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»

«Два сигнала», «Запрещенное движение»

«Музыкальные змейки», «Найди предмет»

***Коррекционные игры***

«Запомни порядок», «Летает — не летает»

***Игры с элементами общеразвивающих упражнений***

«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»

«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»

«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»

***Игры с бегом и прыжками***

«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»

«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»

«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»

***Игры с бросанием, ловлей и метанием***

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу

«Подвижная цель», «Обгони мяч»

***Пионербол***

Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

**Требования к знаниям и умениям учащихся**

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Критерии и нормы оценки результатов обучения**

Оценка «**5**»самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Оценка«**4**» смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

Оценка«**3**»преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

Оценка«**2**»действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

**Планируемые результаты реализации программы.**

***Личностные учебные действия***

Личностные учебные действия ― осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

***Коммуникативные учебные действия***

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

***Регулятивные учебные действия:***

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

***Познавательные учебные действия:***

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

**Материально-техническое обеспечение:**

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, тренажёры и т.д.

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Рассмотрено и рекомендовано  к утверждению на  заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласовано»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская)  «28» августа 2025 г. | «Утверждено»  и введено в действие приказом от «28» августа 2025 г. № 312 |
| Принято решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025 г. № 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по адаптивной физической культуре**

3«Б» класса

(в соответствии с АООП УО (вариант 1))

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| **1 четверть** | | | | | |
| 1 | Т.Б. на уроках физической культуры. ОРУ на месте. | 1 |  | Беседа |  |
| 2 | Строевые упражнения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. | 1 |  | Ходьба |  |
| 3 | Строевые упражнения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Подтягивания на перекладине. | 1 |  | Ходьба, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса |  |
| 4 | Закрепление высокого старта. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе. | 1 |  | Ходьба и бег по прямой и по кругу |  |
| 5 | Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30 м. | 1 |  | Ходьба и бег по прямой. Бег на встречу друг другу |  |
| 6 | Оценивание результата в беге на 30 м.  Обучение прыжкам в длину. Бег 3 мин. | 1 |  | Бег с максимальной скоростью с высокого старта по прямой; бег, отталкивание одной ногой и приземление на две ноги. |  |
| 7 | Закрепление прыжков в длину с разбега.  Совершенствование высокого старта. | 1 |  | Разбег, отталкивание одной ногой и приземление на две ноги; бег по прямой |  |
| 8 | Оценивание техники высокого старта.  Обучение метанию мяча с места. | 1 |  | Выполнение основных видов движений по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»  Метания мяча. |  |
| 9 | Совершенствование метания мяча и  прыжков в длину с разбега. Бег 5 мин. | 1 |  | Метания мяча.  Прыжки в длину |  |
| 10 | Оценивание прыжков в длину с разбега.  Бег 7 мин. | 1 |  | Прыжки в длину с учётом результата |  |
| 11 | Оценивание результата в метании мяча с места. Подтягивание на перекладине. Бег 10 мин. | 1 |  | Метания мяча с учётом результата |  |
| 12 | Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Бег 10 мин. | 1 |  | Подтягивания на перекладине с учётом результата |  |
| 13 | Строевые упражнения. Обучение прыжку в высоту. | 1 |  | Прыжки в высоту. |  |
| 14 | Прыжки в высоту с короткого разбега. | 1 |  | Прыжки в высоту. |  |
| 15 | Закрепление прыжка в высоту. Строевые упражнения. Челночный бег 3\*10. | 1 |  | Прыжки в высоту. Челночный бег. |  |
| 16 | Оценивание результата челночного бега  3\*10. Обучение технике прыжка в  высоту. Эстафеты. | 1 |  | Челночный бег с учётом результата |  |
| 17 | Оценивание прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 5 мин. | 1 |  | Прыжки в высоту с учётом результата |  |
| 18 | Бег 60 м. Эстафеты. | 1 |  | Бег с высокого старта по прямой |  |
| 19 | Оценивание результата в беге на короткие дистанции 30. 60 м. | 1 |  | Бег на короткие дистанции с учётом результата |  |
| 20 | Эстафетный бег по кругу.  ОФП. | 1 |  | Эстафетный бег |  |
| 21 | Обучение технике прыжка в длину с места. | 1 |  | Прыжки в длину с места. |  |
| 22 | Прыжки в длину на результат с места. | 1 |  | Прыжки в длину с места с учётом результата |  |
| 23 | Строевые упражнения. Обучение технике броска набивного мяча двумя руками от груди. Игры. | 1 |  | Броски набивного мяча |  |
| 24 | Строевые упражнения. Оценивание результата броска набивного мяча двумя руками от груди. Игры. | 1 |  | Броски набивного мяча |  |
| **2 четверть** | | | | | |
| 1 | Правила поведения и ТБ для учащихся по разделу «Гимнастика». Построения в шеренгу, колонну, равнение по носкам; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс стой!». | 1 |  | Строевые упражнения, беседа |  |
| 2 | Строевые упражнения. Оценивание результата броска набивного мяча двумя руками из-за головы. Игры. | 1 |  | Броски набивного мяча с учётом результата |  |
| 3 | Эстафетный бег. Встречная эстафета. Игры. | 1 |  | Встречные эстафеты |  |
| 4 | Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Ходьба, бег . | 1 |  | Беседа. Ходьба, бег |  |
| 5 | Строевые упражнения. Обучение технике кувырка вперёд. | 1 |  | Строевые упражнения. Перекаты. |  |
| 6 | Закрепление кувырка вперёд. ОРУ утренней гимнастики. | 1 |  | Кувырок вперёд. ОРУ. |  |
| 7 | Обучение технике кувырка назад. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  | Перекаты. Прыжки на одной и двух ногах. |  |
| 8 | Совершенствование кувырка назад. Прыжки на правой и левой ноге. | 1 |  | Кувырок назад. Прыжки на правой и левой ноге. |  |
| 9 | Группировка. Связка- два кувырка вперед, два кувырка назад. | 1 |  | Акробатические упражнения. |  |
| 10 | Строевые упражнения. Обучение  лазанию по канату. | 1 |  | Строевые упражнения. Лазания по канату. |  |
| 11 | Совершенствование лазанию по канату. Прыжки через гимнастическую скамейку. | 1 |  | Лазания по канату. Прыжки. |  |
| 12 | Обучение мосту с помощью и  самостоятельно. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. | 1 |  | Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. |  |
| 13 | Закрепление моста с помощью  и самостоятельно. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. | 1 |  | Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. |  |
| 14 | Кувырок назад, выход в стойку на лопатках. | 1 |  | Связка акробатических упражнений. |  |
| 15 | Оценивание кувырка назад, выход в стойку на лопатках. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. | 1 |  | Связка акробатических упражнений. Акробатические упражнения. |  |
| 16 | Оценивание лазания по канату. Игры с  элементами акробатики. | 1 |  | Лазания по канату. |  |
| 17 | Обучение опорному прыжку через козла. ОРУ с мячами. | 1 |  | Опорный прыжок через козла. ОРУ с мячами. |  |
| 18 | Закрепление опорных прыжков через козла. раХодьба по гимнастической  скамейке. | 1 |  | Опорный прыжок через козла. Упражнения в равновесии. |  |
| 19 | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Акробатика. | 1 |  | Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. |  |
| 20 | Оценивание прыжков через козла.  Эстафеты с мячами. Контрольная аттестация. | 1 |  | Опорный прыжок через козла. Эстафеты. |  |
| 21 | Закрепление виса прогнувшись.  Совершенствование опорного прыжка через козла и висов. | 1 |  | Висы. Опорный прыжок через козла. |  |
| 22 | Оценивание виса прогнувшись на  гимнастической стенке. Ходьба по  гимнастической скамейке. | 1 |  | Висы. Упражнения в равновесии. |  |
| 23 | Прыжки на скакалке. Акробатика. | 1 |  | Прыжки. Акробатика. |  |
| **3 четверть** | | | | | |
| 1 | Ознакомление с правилами безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм. Игры. | 1 |  | Беседа. Игры. |  |
| 2 | ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие  Скоростно-силовых способностей. | 1 |  | ОРУ с обручами. Эстафеты. |  |
| 3 | ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит». | 1 |  | ОРУ в движении. Игра. |  |
| 4 | ОРУ с мячами. Игра «Через кочки и  пенёчки». Эстафеты с мячами. | 1 |  | ОРУ с мячами.  Эстафеты с мячами. |  |
| 5 | ОРУ с мячами. Игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |  | ОРУ с мячами. Игры. |  |
| 6 | ОРУ. Игра «Вызов номера». Развитие  скоростно- силовых способностей. | 1 |  | ОРУ. Игра. |  |
| 7 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». | 1 |  | ОРУ. Игры. |  |
| 8 | ОРУ. Игра «К своим флажкам» Эстафеты с мячами. | 1 |  | ОРУ. Игры. |  |
| 9 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие  скоростно-силовых способностей. | 1 |  | ОРУ. Эстафеты с мячами. |  |
| 10 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». | 1 |  | ОРУ. Игры. |  |
| 11 | ОРУ. Игры «Совушка», «Сбор листьев». | 1 |  | ОРУ. Игры. |  |
| 12 | ОРУ. Игры Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». | 1 |  | ОРУ. Игры. |  |
| 13 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие  скоростно-силовых способностей. | 1 |  | ОРУ. Эстафеты с мячами. |  |
| 14 | Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении | 1 |  | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. |  |
| 15 | Ведение мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. | 1 |  | Ведение мяча в движении. Броски в цель. |  |
| 16 | Ведение на месте правой(левой) рукой,  ведение в движении. Игра «Передал-садись». | 1 |  | Ведения мяча. |  |
| 17 | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  | Броски мяча. |  |
| 18 | Ведение мяча правой (левой) рукой в  движении бегом. Броски в цель. | 1 |  | Ведение мяча, броски. |  |
| 19 | ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие  координационных способностей. | 1 |  | ОРУ. Игры. |  |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления.  ОРУ. Бросок мяча из за головы. | 1 |  | Ведение мяча, броски. |  |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости.  ОРУ. Игра «Мяч -ловцу». | 1 |  | Ведение мяча. ОРУ. |  |
| 22 | ОРУ. Передача мяча в движении. Игра в  мини-баскетбол. | 1 |  | ОРУ. Передача мяча. |  |
| 23 | ОРУ. Ведение мяча с изменением  направления, скорости. Игра в мини-  баскетбол. | 1 |  | ОРУ. Ведение мяча. |  |
| 24 | Стойка игрока (волейболиста). Перемещение в стойке. Игра. | 1 |  | Перемещения. |  |
| 25 | Строевые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча над собой. | 1 |  | ОРУ с волейбольными мячами. Передачи мяча. |  |
| 26 | Прием и передача мяча в парах. Игра. | 1 |  | Прием и передача мяча. |  |
| 27 | Совершенствование техники игры «Пионербол». | 1 |  | Игра «Пионербол». |  |
| 28 | Двусторонняя игра «Пионербол». Правила и судейство игры | 1 |  | Двусторонняя игра «Пионербол». |  |
| 29 | Двусторонняя игра «Пионербол». ОФП. | 1 |  | Двусторонняя игра «Пионербол». |  |
| 30 | Совершенствование техники игры «Пионербол». ОФП. | 1 |  | Игра «Пионербол». |  |
| **4 четверть** | | | | | |
| 1 | Ознакомление с правилами безопасности на уроках по легкой атлетики, кроссовой подготовки. Игры. | 1 |  | Беседа. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Бег (4 мин). Преодоление горизонтальных  препятствий. | 1 |  | Строевые упражнения. Бег |  |
| 3 | Строевые упражнения. Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70 м. ОРУ. | 1 |  | Строевые упражнения. Бег. |  |
| 4 | Строевые упражнения. Бег (7 мин). Преодоление вертикальных  препятствий. ОРУ. | 1 |  | Бег. Преодоление  препятствий. |  |
| 5 | Строевые упражнения. Бег (8 мин). Преодоление горизонтальных  и вертикальных препятствий. ОРУ. | 1 |  | Бег. Преодоление  Препятствий. |  |
| 6 | Кросс (1000 м). Развитие выносливости. | 1 |  | Бег. |  |
| 7 | Кросс (1000 м). Развитие выносливости. ОФП. | 1 |  | Бег. |  |
| 8 | Эстафетный бег. Игры. ОФП. | 1 |  | Эстафетный бег. |  |
| 9 | Строевые упражнения. Обучение технике передачи эстафетной палочки на месте и в движении. | 1 |  | Эстафетный бег. |  |
| 10 | Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте и в движении. | 1 |  | Эстафетный бег. |  |
| 11 | Бег с преодолением полосы препятствий. ОФП | 1 |  | Преодоление полосы препятствий. |  |
| 12 | Бег с преодолением полосы препятствий с учетом времени. Игры. | 1 |  | Преодоление полосы препятствий. |  |
| 13 | Бег с варьированием скорости до 5 мин. Многоскоки. | 1 |  | Бег. |  |
| 14 | Бег в среднем темпе. Прыжки на короткой и длинной скакалке. Игры. | 1 |  | Бег. Прыжки на скакалке. |  |
| 15 | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега, ОФП | 1 |  | Прыжки с места и с небольшого разбега. |  |
| 16 | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Игры. | 1 |  | Прыжки с небольшого разбега |  |
| 17 | Строевые упражнения. Метание малого мяча в цель. Игры. | 1 |  | Метание мяча в цель. |  |
| 18 | Метание малого мяча с места на дальность. ОФП. | 1 |  | Метания мяча на дальность. |  |
| 19 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. Игры. | 1 |  | Метания мяча на дальность. |  |
| 20 | Метание малого мяча. Прыжки на короткой и длинной скакалке. | 1 |  | Метание мяча. Прыжки скакалке. |  |
| 21 | Упражнения с набивными мячами. Эстафеты. | 1 |  | Упражнения с мячами. |  |
| 22 | Полоса препятствий. Тройной прыжок с места.  Контрольная аттестация. | 1 |  | Полоса препятствий. Прыжки. |  |
| 23 | Толкание набивного мяча весом до 2 кг со скачка в сектор. Игры. | 1 |  | Толкание набивного мяча. |  |
| 24 | Толкание набивного мяча от груди и из-за головы в сектор. Игры. | 1 |  | Толкание набивного мяча. |  |
| 25 | Метания мяча. Эстафеты. | 1 |  | Метания |  |