

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Комитет образования администрации муниципального образования
Каменский район
МКОУ "АСШ им. А.А. Кудрявцева"

РАССМОТРЕНО

На заседании
школьного
методического
объединения учителей
начальных классов

Протокол №5 от «31» мая
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом МКОУ "АСШ
им. А. А. Кудрявцева"

Протокол №11 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"АСШ им. А. А.
Кудрявцева"

Приказ №105-о от «30»
августа 2024 г.

О. Н. Иванчикова

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета « Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с УО
(с интеллектуальными нарушениями, вариант 1)
2-4 классов

Составители: Максимова А.Н., учитель начальных классов
Марочкина Н.А., высшая квалификационная категория

с. Архангельское,
2024 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Требований к результатам освоения программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализующей ФГОС УО, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отводится во 2 – 4 кл. 3 часа в неделю (102 часа в год).

Соотношение объёма занятий, проводимых в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками, и объёма занятий, проводимых в форме дистанционного обучения – 90/10.

Содержание программы

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и

ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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 педагогического работника;

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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

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

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи 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 педагогического работника;

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

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

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Тематическое планирование

Класс 2

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	4	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Легкая атлетика	19	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Гимнастика и элементы акробатических упражнений	40	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Лыжная подготовка	10	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Подвижные игры	13	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Легкая атлетика.	16	http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого	102 ч	

Тематическое планирование

Класс 3

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	4	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Легкая атлетика	18	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Гимнастика. Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений	40	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Лыжная подготовка	10	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Подвижные игры	14	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Легкая атлетика.	16	http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого	102 ч	

Тематическое планирование

Класс 4

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	5	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Легкая атлетика	31	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Гимнастика. Элементы акробатических упражнений	24	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Лыжная подготовка	16	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Подвижные игры	16	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Резерв	10	http://www.fizkult-ura.ru/
	Итого	102 ч	

Поурочное планирование

Класс 2

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (4ч)				
1	Т/Б на уроках физкультуры. <i>Правила поведения на уроках физкультуры. Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
2	Т/Б на уроках физкультуры. <i>Правила поведения на уроках физкультуры. Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
3	Правила внешнего вида обучающегося. <i>Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
4	Правила внешнего вида обучающегося. <i>Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
Легкая атлетика(19ч)				
5	ТБ на уроках легкой атлетики. <i>Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Игра «Совушка». Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
6	ТБ на уроках легкой атлетики. <i>Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время</i>	1		http://www.fizkultura.ru/

	<p>выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Игра «Совушка». <i>Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i></p>			
7	<p>Ходьба. <i>Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
8	<p>Ходьба. <i>Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
9	<p>Ходьба. <i>Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
10	<p>Ходьба. <i>Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
11	<p>Ходьба. <i>Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Светофор». Игра «Говорящий мяч». Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
12	<p>Ходьба. <i>Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Бег на носках. Бег с высоким</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/

	<i>подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Светофор». Игра «Говорящий мяч». Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>			
13	<i>Обучение бегу с простейшими препятствиями. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
14	<i>Чередование ходьбы и бега. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Разучивание игры «Уголки». Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
15	<i>Выполнение беговых упражнений. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т.д.). Игра «Уголки». Бег с препятствиями. Игра «Гуси». Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
16	<i>Выполнение беговых упражнений. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т.д.). Игра «Уголки». Бег с препятствиями. Игра «Гуси». Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
17	<i>Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «К своим флажкам». Прыжки с высоты с мягким приземлением. Элементарные сведения о</i>	1		http://www.fizkultura.ru/

	<i>правилах игр и поведении во время игр.</i>			
18	Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «К своим флажкам». Прыжки с высоты с мягким приземлением. <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
19	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1		http://www.fizkultura.ru/
20	Прыжки. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
21	Прыжки. Прыжки с небольшого разбега в длину. Игра «Гуси. <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
22	Прыжки. Прыжки с небольшого разбега в длину. Игра «Гуси». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
23	Прыжки в длину и в высоту с шага. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Прыжки с небольшого разбега в длину. <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
Гимнастика и элементы акробатических упражнений(40ч)				
24	Гимнастика. Правила поведения на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1		http://www.fizkultura.ru/
25	Расчет по порядку. Игра «Пустое место». Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному. <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
26	Упражнения для рук, ног,	1		http://www.fizkultura.ru/

	<p>головой, туловища. ОРУ. Подвижная игра «Кошки. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</p>			ura.ru/
27	<p>Упражнения для рук, ног, головой, туловища. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. ОРУ. Подвижная игра «Кошки</p>	1		http://www.fizkultura.ru/
28	<p>Упражнения для шеи. Игра «Летает - не летает». Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</p>	1		http://www.fizkultura.ru/
29	<p>Упражнения для рук. Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.</p>	1		http://www.fizkultura.ru/
30	<p>Выполнение комплекса ОРУ для рук в движении. Игра «Гуси. Упражнения на дыхание. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</p>	1		http://www.fizkultura.ru/
31	<p>Выполнение комплекса ОРУ для рук в движении. Игра «Гуси. Упражнения на дыхание. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</p>	1		http://www.fizkultura.ru/
32	<p>Упражнения на гибкость. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).</p>	1		http://www.fizkultura.ru/
33	<p>Упражнения на гибкость. Упражнения без предметов (корректирующие и</p>	1		http://www.fizkultura.ru/

	<i>общеразвивающие упражнения).</i>			
34	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Отработка движений на вдох и на выдох. <i>Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
35	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Отработка движений на вдох и на выдох. <i>Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
36	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
37	Упражнения на формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
38	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
39	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. <i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).</i>	1		http://www.fizkultura.ru/

40	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. <i>Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
41	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. <i>Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Комплекс ОРУ. <i>Ходьба с сохранением правильной осанки.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
43	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Комплекс ОРУ. <i>Ходьба с сохранением правильной осанки.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
44	Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. <i>Укрепление мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
45	Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. <i>Укрепление мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
46	Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя. Упражнения для брюшного пресса. <i>Укрепление мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
47	Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя. Упражнения для брюшного пресса. <i>Укрепление мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
48	Разучивание комплекса упражнений с	1		http://www.fizkultura.ru/

	гимнастическими палками. <i>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками.</i>			
49	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. <i>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
50	Разучивание комплекса ОРУ с флажками и обручами. Подвижная игра «Мяч соседу». <i>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
51	Разучивание комплекса ОРУ с флажками и обручами. Подвижная игра «Мяч соседу». <i>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
52	Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Подвижная игра «Мяч соседу». <i>Упражнения с предметами с маленькими мячами.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
53	Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Подвижная игра «Мяч соседу». <i>Упражнения с предметами с маленькими мячами.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
54	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. <i>Упражнения с предметами с большим мячом.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
55	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. <i>Упражнения с предметами с большим мячом.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
56	Обучение кувырку вперед по	1		http://www.fizkultura.ru/

	наклонным матам. Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.			ura.ru/
57	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений. <i>Укрепление мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
58	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Ползание на четвереньках. Игра «Совушка». <i>Укрепление мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
59	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Ползание на четвереньках. Игра «Совушка». <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
60	Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. и перелезание через препятствия. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам». <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
61	Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. и перелезание через препятствия. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам». <i>Укрепление мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
62	Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом. Повторение упражнений в	1		http://www.fizkultura.ru/

	лазанье. Игра «Запомни порядок». <i>Укрепление мышц туловища.</i>			
63	Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом. Повторение упражнений в лазанье. Игра «Запомни порядок». <i>Укрепление мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
Лыжная подготовка(10ч)				
64	Лыжная подготовка. <i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
65	Лыжная подготовка. <i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
66	Лыжная подготовка. <i>Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
67	Лыжная подготовка. <i>Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
68	Передвижение на лыжах. <i>Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
69	Передвижение на лыжах. <i>Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/

70	Передвижение на лыжах. <i>Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Попеременно-двухшажный ход.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
71	Передвижение на лыжах. <i>Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Попеременно-двухшажный ход.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
72	Передвижение на лыжах до 500-1000 м. <i>Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
73	Передвижение на лыжах до 500-1000 м. <i>Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
Подвижные игры(13ч)				
74	Игры и упражнения с мячом. <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары по мячу.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
75	Игры и упражнения с мячом. <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Элементарные сведения по овладению</i>	1		http://www.fizkultura.ru/

	<i>игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары по мячу.</i>			
76	<i>Повторение игры «Салки маршем». Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Комплекс утренней гимнастики. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
77	<i>Повторение игры «Салки маршем». Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Комплекс утренней гимнастики. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником) Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/

78	ОРУ в движении. Игра «Пустое место». Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
79	ОРУ в движении. Игра «Пустое место». Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
80	Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
81	Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником.) Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары</i>	1		http://www.fizkultura.ru/

	<i>по мячу.</i>			
82	<p>Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.</p> <p><i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары по мячу.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
83	<p>Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.</p> <p><i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары по мячу.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/

84	Игра «Запомни порядок». «Удочка». Игра «Пустое место». «Наблюдатель». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
85	Игра «Запомни порядок». «Удочка». Игра «Пустое место». «Наблюдатель». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
86	Подвижная игра «Снежный ком». Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
Легкая атлетика(16ч)				
87	Эстафеты с элементами беговых упражнений. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. <i>Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/

88	<p>Эстафеты с элементами беговых упражнений. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><i>Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</i></p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
89	<p>Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. Подготовка кистей рук к метанию.</p> <p>Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча.</p> <p><i>Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</i></p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
90	<p>Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. Подготовка кистей рук к метанию.</p> <p>Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча.</p> <p><i>Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</i></p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
92	<p>Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивалы».</p> <p><i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</i></p> <p><i>Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)</i></p> <p><i>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары по</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/

	мячу.			
93	Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы». Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары по мячу.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
94	Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы». Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах». <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары по мячу.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/

95	<p>Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре. Игра «Выбивалы».</p> <p><i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары по мячу.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
96	<p>Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре. Игра «Выбивалы».</p> <p><i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары по мячу.</i></p>	1		http://www.fizkultura.ru/
97	<p>Повторение различных способов метания малого мяча. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство. Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств. Элементарные сведения по овладению игровыми</p>	1		http://www.fizkultura.ru/

	<i>умениями: ловля мяча, передача, броски удары по мячу.</i>			
98	Повторение различных способов метания малого мяча. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство. Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой. <i>Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски удары по мячу.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
99	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега. <i>Правила поведения на уроках легкой атлетики. Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
100	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега. <i>Правила поведения на уроках легкой атлетики. Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
101	Резервные уроки. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkultura.ru/
102	Резервные уроки. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>			http://www.fizkultura.ru/
	Итого	102 ч		

Поурочное планирование

Класс 3

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Т\Б на уроках физкультуры. <i>Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическое развитие. Осанка.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
2	Т\Б на уроках физкультуры. <i>Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическое развитие. Осанка.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
3	<i>Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
4	Подготовка к урокам физкультуры. <i>Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
5	Легкая атлетика. <i>Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела и дыхания во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
6	Легкая атлетика.	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<i>Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела и дыхания во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.</i>			
7	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. <i>Ходьба с сохранением правильной осанки.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
8	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. <i>Ходьба с сохранением правильной осанки.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
9	Ходьба. <i>Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром). Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
10	Ходьба. <i>Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром). Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
11	Обучение ходьбе. Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки». Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.	1		http://www.fizkult-ura.ru/

12	Обучение ходьбе. Игра «Салки». Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. <i>Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.</i> <i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
13	Бег. <i>Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
14	Бег. <i>Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
15	Бег на скорость. <i>Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
16	Бег на скорость. <i>Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
17	Прыжки. Игра «К своим флажкам». <i>Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину».</i> <i>Теоретические сведения. Элементарные сведения о</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<i>правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i>			
18	<p>Прыжки. Игра «К своим флажкам».</p> <p><i>Прыжки в длину и высоту с шага.</i></p> <p>Прыжки.</p> <p><i>Прыжки с небольшого разбега в длину.</i></p> <p><i>Теоретические сведения.</i></p> <p><i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
19	<p>Прыжки. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».</p> <p><i>Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания.</i></p> <p><i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
20	<p>Прыжки. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».</p> <p><i>Прыжки с прямого разбега в длину.</i></p> <p><i>Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания.</i></p> <p><i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
21	<p>Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.</p> <p><i>Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
22	<p>Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту.</p> <p>Эстафета с элементами упражнений с прыжками.</p> <p><i>Выполнение элементов</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<i>прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</i>			
23	Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». <i>Элементарные сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
24	Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». <i>Элементарные сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
25	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Расчет по порядку. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
26	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Расчет по порядку. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
27	Повороты на месте. Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

28	<p>Повороты на месте. Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
29	<p>Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
30	<p>Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
31	<p>Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево. Приседания согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. <i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища. Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
32	<p>Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево. Приседания согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. <i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища. Развитие двигательных способностей и</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<i>физических качеств.</i>			
33	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Поочередное поднятие ног из положения седа в положение сед под углом. <i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.</i> <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
34	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Поочередное поднятие ног из положения седа в положение сед под углом. <i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.</i> <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
35	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
36	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой. <i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.</i> <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
37	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<p>формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.</p> <p><i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.</i></p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>			
38	<p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.</p> <p><i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.</i></p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
39	<p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.</p> <p><i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.</i></p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
40	<p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.</p> <p><i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.</i></p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
41	<p>Формирование правильной осанки путем</p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<p>удерживания на голове небольшого груза.</p> <p>Комплекс корректирующих упражнений. Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».</p> <p><i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.</i></p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p> <p><i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i></p>			
42	<p>Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза.</p> <p>Комплекс корректирующих упражнений. Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».</p> <p><i>Формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища.</i></p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p> <p><i>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
43	<p>Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног.</p> <p>Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
44	<p>Упражнения по</p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<p>подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удержание пальцами ног.</p> <p>Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i></p>			
45	<p>Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Укрепление мышц туловища.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
46	<p>Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Укрепление мышц туловища.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
47	<p>Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.</p> <p><i>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками</i>Переноска грузов и передача предметов.</p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
48	<p>Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.</p> <p><i>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками</i>Переноска грузов и передача предметов.</p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
49	<p>Перекладывание гимнастической палки из</p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<p>одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.</p> <p><i>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками.</i></p>			
50	<p>Переключивание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.</p> <p><i>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
51	<p>Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра «Мяч соседу».</p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
52	<p>Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.</p> <p>Подвижная игра «Мяч соседу».</p> <p><i>Развитие двигательных способностей и физических качеств. Элементарные сведения о</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<i>правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i>			
53	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, кругом, после хлопка. <i>Упражнения с предметами: с маленькими мячами; большим мячом.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
54	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, кругом, после хлопка. <i>Упражнения с предметами: с маленькими мячами; большим мячом.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
55	Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему». Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом. <i>Упражнения с набивными мячами.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
56	Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему». Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом. <i>Упражнения с набивными мячами.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
57	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. Выполнение лазания по	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</i>			
58	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Укрепления мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
59	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Укрепления мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
60	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Укрепления мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
61	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<p>Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Укрепления мышц туловища. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</p>			
62	<p>Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Укрепления мышц туловища. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
63	<p>Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.</p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
64	<p>Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.</p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
65	<p>Лыжная подготовка.</p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<p>Передвижение по учебной лыжне. <i>Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений. Подготовка к занятиям на лыжах.</i></p>			
66	<p>Лыжная подготовка. Передвижение по учебной лыжне. <i>Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений. Подготовка к занятиям на лыжах.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
67	<p>Лыжная подготовка. <i>Одежда и обувь лыжника.</i></p>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

68	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. <i>Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
69	Передвижение на лыжах. <i>Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
70	Передвижение на лыжах. <i>Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
71-72	Передвижение на лыжах до 500 м <i>Выполнение строевых команд.</i>	2		http://www.fizkult-ura.ru/
73	Игра «Салки маршем». <i>Инструктаж безопасности на уроках физкультуры во время занятий подвижными играми. Правила игр.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
74	Игра «Салки маршем». <i>Инструктаж безопасности на уроках физкультуры во время занятий подвижными играми. Правила игр.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики <i>Коррекционные игры.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
76	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики <i>Коррекционные игры.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
77	<i>Игры с элементами ОРУ.</i> Игра «Пустое место». Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит» <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
78	Игры с элементами ОРУ. Игра «Пустое место». Игра «Охотники и утки», «Кто	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	дальше бросит».			
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием. <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
80	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием. <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
81	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель». Игра «самые сильные». <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
82	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель». Игра «самые сильные». <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
83	Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий». Игры с лазанием «Выше ноги от земли»	1		http://www.fizkult-ura.ru/

84	Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий». Игры с лазанием «Выше ноги от земли» <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</i>			http://www.fizkult-ura.ru/
85	Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала». Эстафеты <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
86	Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала». Эстафеты. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
87	Ходьба в чередовании с бегом. Игра «Быстро по местам». <i>Правила поведения на уроках лёгкой атлетикой. Беседа: чистота одежды и обуви. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
88	Ходьба в чередовании с бегом. Игра «Быстро по местам». <i>Правила поведения на уроках лёгкой атлетикой. Беседа: чистота одежды и обуви. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
89	Повторение ходьбы в чередовании с бегом до 100 м. Броски и ловля волейбольных мячей. <i>Развитие двигательных</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/

	<i>способностей и физических качеств.</i>			
90	Повторение ходьбы в чередовании с бегом до 100 м. Броски и ловля волейбольных мячей. Развитие двигательных способностей и физических качеств.	1		http://www.fizkult-ura.ru/
92	Метание мяча. Метание на дальность и в цель. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1		http://www.fizkult-ura.ru/
93	Метание мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1		http://www.fizkult-ura.ru/
94	Метание мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1		http://www.fizkult-ura.ru/
95	Челночный бег. Челночный бег 3*10 метров. Игра «Кегли». Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.	1		http://www.fizkult-ura.ru/
96	Челночный бег. Челночный бег 3*10 метров. Игра «Кегли». Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.	1		http://www.fizkult-ura.ru/
97	Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета. Повторение чередования бега с ходьбой.	1		http://www.fizkult-ura.ru/
98	Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета. Повторение чередования бега с ходьбой.	1		http://www.fizkult-ura.ru/

99	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
100	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча..</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
101	Резервные уроки. <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча..</i>			http://www.fizkult-ura.ru/
102	Резервные уроки. <i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
Итого		102 ч		

Поурочное планирование

Класс 4

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1-2	<i>Т/Б на уроках физкультуры. Правила поведения на уроках физкультуры. Чистота одежды и обуви. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Комплекс ОРУ.</i>	2		http://www.fizkult-ura.ru/
3-4	Понятие о предварительной и исполнительной командах. <i>Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Игра «Совушка».</i>	2		http://www.fizkult-ura.ru/
5	Понятия: физическая культура, физическое воспитание. <i>Значение физических упражнений для здоровья человека.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
6-7	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами лёгкой атлетики. <i>Ходьба с различными положениями и движениями рук. Игра «Повторяй за мной». Игра «Совушка».</i>	2		http://www.fizkult-ura.ru/
8-9	Значение правильной осанки при ходьбе. <i>Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка». Игра «Слушай сигнал».</i>	2		http://www.fizkult-ura.ru/
10-11	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</i>	2		http://www.fizkult-ura.ru/
12-13	<i>Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Игра «Салки». Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.</i>	2		http://www.fizkult-ura.ru/
14-15	<i>Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». Выполнение бега на скорость до 40</i>	2		http://www.fizkult-ura.ru/

	м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».			
16-17	<i>Высокий старт.</i> Повторный бег на скорость. Игра «У медведя во бору». Низкий старт.	2		http://www.fizkult-ura.ru/
18-19	<i>Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.</i> Челночный бег.	2		http://www.fizkult-ura.ru/
20-21	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». <i>Прыжки на одной ноге на месте.</i>	2		http://www.fizkult-ura.ru/
22	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору». <i>Прыжки в высоту способом перешагивания.</i> Обучение правильному приземлению.	1		http://www.fizkult-ura.ru/
23-24	Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. <i>Прыжки в длину на результат.</i> Эстафета с прыжками.	2		http://www.fizkult-ura.ru/
25	<i>Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств легкой атлетики..</i> Отработка сдачи рапорта. Строевые упражнения. Игра «Удочка».	1		http://www.fizkult-ura.ru/
26-27	Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. <i>Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.</i>	2		http://www.fizkult-ura.ru/
28	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два. Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение». <i>Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.</i>	1		http://www.fizkult-ura.ru/
29-	Выполнение упражнений с	2		http://www.fizkult-ura.ru/

30	асимметричным движением рук. ОРУ в движении. Игра «Музыкальные змейки». <i>Упражнения для развития мышц рук.</i>			t-ura.ru/
31	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной». Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). <i>Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц.</i>	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
32	Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки». Обучение смешанному дыханию. <i>Дыхание по подражанию, по заданию учителя.</i> Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
33	Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение». <i>Упражнения с предметами.</i>	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
34	<i>Упражнения для расслабления мышц.</i> Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Упражнения для формирования правильной осанки.	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
35	Игра «Запрещенное движение». Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. <i>Элементарные сведения о правильной осанке.</i>	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
36	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». <i>Упражнения для укрепления мышц туловища.</i>	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
37	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук, с наклонами. Игра «Самые сильные». Игра «Найди предмет». <i>Упражнения для укрепления мышц рук.</i>	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
38	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Упражнения с гимнастическими	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/

	палками. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игра «Светофор». <i>Упражнения для укрепления мышц туловища.</i>			
39	<i>Комплекс упражнений с гимнастическими палками.</i> Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
40	<i>Упражнение с обручем.</i> Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
41	<i>Упражнения с большими мячами.</i> Перекладывание мяча из одной руки в другую. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
42	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. <i>Упражнения с набивными мячами.</i> Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом.	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
43	<i>Упражнения с набивными мячами.</i> Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Обучение кувырмам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
44-45	Повторение техники кувырков вперед и назад. Опорный прыжок через козла. Вскок на колени, соскок с колен. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</i>	2		http://www.fizkul-t-ura.ru/
46	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам». <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами</i>	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/

	<i>легкой атлетики.</i>			
47	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам». <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</i>	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
48	Повторение техники кувыркков вперед и назад. Опорный прыжок через козла. Вскок на колени, соскок с колен. <i>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</i>	1		http://www.fizkul-t-ura.ru/
49-50	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. <i>Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.</i>	2		http://www.fizkul-t-ura.ru/
51-52	Подготовка к занятиям на лыжах. <i>Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.</i>	2		http://www.fizkul-t-ura.ru/
53-56	<i>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода.</i>	4		http://www.fizkul-t-ura.ru/
57-60	<i>Виды подъемов и спусков. Передвижение на лыжах до 500 м.</i>	4		http://www.fizkul-t-ura.ru/
61-64	Спуски, повороты, торможения. <i>Передвижение на лыжах до 500 м. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.</i>	4		http://www.fizkul-t-ura.ru/
65-66	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки». ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод». <i>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i>	2		http://www.fizkul-t-ura.ru/
67-68	<i>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет». Игра «Запомни порядок», «Удочка».</i>	2		http://www.fizkul-t-ura.ru/

69-70	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор». Игра «Салки». <i>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.</i>	2	http://www.fizkult-ura.ru/
71-72	Игра «Охотники и утки», «Выбивалы». Повторение комплекса утренней гимнастики. ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». <i>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.</i>	2	http://www.fizkult-ura.ru/
73-74	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи». Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. <i>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i>	2	http://www.fizkult-ura.ru/
75-76	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча. <i>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i>	2	http://www.fizkult-ura.ru/
77-78	ОРУ. Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра в пионербол. <i>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i>	2	http://www.fizkult-ura.ru/
79-80	ОРУ. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет». Бег по начерченным на полу ориентирам. Игра «Уголки». <i>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.</i>	2	http://www.fizkult-ura.ru/
81	Обучение ходьбе по двум	1	http://www.fizkult-ura.ru/

	параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. <i>Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника.</i>			t-ura.ru/
82-83	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам. <i>Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника.</i>	2		http://www.fizkul-t-ura.ru/
84-85	<i>Метание мяча с места в цель.</i> Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	2		http://www.fizkul-t-ura.ru/
86-87	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. <i>Метание мяча с места в цель.</i>	2		http://www.fizkul-t-ura.ru/
88-91	Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки». Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивалы». <i>Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.</i>	4		http://www.fizkul-t-ura.ru/
92-93	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. <i>Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.</i>	2		http://www.fizkul-t-ura.ru/
94-102	Резервные уроки. <i>Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</i>	10		http://www.fizkul-t-ura.ru/
	Итого	102 ч		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Создание интерактивных упражнений- <http://www.fizkult-ura.ru/>