

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
«КАЛИНИНГРАДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-  
ИНТЕРНАТ»  
(ГБУ КО «Школа – интернат»)

Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования по предмету «Адаптивная физическая  
культура»  
для слабовидящих обучающихся

1 подготовительный - 4 дополнительный классы

Составил: учитель физической культуры  
Климова С.А.

г. Калининград  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 под. – 4 доп. классов класса разработана в соответствии с:

- статьями 2, 79 Федерального закона Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования (АООП НОО) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 2022 – 2023 учебный год;
- учебно-методическим комплектом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич), 2020 г.;
- положением о рабочих программах, разрабатываемых по ФГОС Государственного бюджетного образовательного учреждения Калининградской области общеобразовательной организации для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Калининградская средняя общеобразовательная школа – интернат»;
- учебно-методическим комплектом «Школа России»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([СП 2.4.3648-20](#))

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования

интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Место учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 подготовительного по 4 дополнительный классы из расчёта 3 часа в неделю: в первом подготовительном – 99 часов, в 1 – 4 дополнительном – 102 часа.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 под. — 4 доп. классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей и ценностей;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической

культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); упражнения в группировке (с помощью и без); перекаты (с помощью и без); стойка на лопатках (с помощью и без); гимнастический полумост из положения лежа на спине (с помощью и без).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами; ползания и переползания по-пластунски; преодоление полосы препятствия с элементами лазания и перелезания. Лазание на четвереньках по скамейке; упражнения на низкой перекладине. Пролезание сквозь обруч, не касаясь его ногами, удерживание его горизонтально и вертикально к полу. Прохождение станции круговой тренировки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения (с помощью и без): на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча (мешочка) правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель, в стену, метание на дальность и точность.

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

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

На материале спортивных игр.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### Тематическое планирование по физической культуре 1 подготовительный класс (99 часов)

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Медленный бег.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег 30 м с высокого старта	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
3	Техника челночного бега	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
4	Подвижные игры «Ловишка», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
6	Метание мешочка на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в

			метаниях и объясняют их назначение.
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Выявляют различия в основных способах передвижения.
8	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
9	Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
10	Прыжки	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
11	Прыжки в длину	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
12	Развитие мышц спины и живота	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
13	Метание малого мяча на точность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
14	Метание мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и

			составляют комбинации из числа разученных упражнений.
16	Прыжок в длину с места	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
17	Подвижные игры «Хвостики», «Попади в цель»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
18	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
19	Подвижные игры «Удочка», «Ловишка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Футбольные упражнения.	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
21	Футбольные упражнения в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
23	Подвижные игры «Удочка», «Вышибалы»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков, развивают координационные способности.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
25	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
26	Ведение мяча	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
27	Лазание и перелазание на гимнастической стенке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.



28	Элементы футбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
29	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30	Группировки, перекаты	1	Описывают и осваивают технику упражнений в группировках и перекатах
31	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
32	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Кто дальше бросит»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
33	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
34	Подвижные игры «Ловишка», «Совушка»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
35	Стойка на лопатках	1	Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
36	Подвижные игры «Ловишка», «Лиса и куры»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
37	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
39	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.

			Развивают физические качества
40	Подвижные игры «Хвостики», «День и ночь»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
41	Подвижные игры «День и ночь», «Береги предмет»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
42	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
44	Подвижные игры «Береги предмет», «Тише едешь, дальше будешь»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
45	Подвижные игры «Тише едешь, дальше будешь», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
46	Варианты вращения обруча	1	Развивают координационные способности.
47	Подвижные игры «Бадминтон» (шар)	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
48	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-

			силовые и координационные способности.
49	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
50	Передачи мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
51	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
52	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Развивают скоростно-силовые и координационные способности.
53	Стойка баскетболиста	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
54	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
55	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
56	Ведение мяча на месте и в движении	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
57	Лазание по гимнастической лестнице	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
58	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61	Подвижные игры «Два мороза», «Хвостики»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

62	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
64	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
66	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
67	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
68	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
69	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
70	Приемы волейбола (прием мяча снизу)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
71	Приемы волейбола (прием мяча сверху)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
72	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
75	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

76	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
77	«Пионербол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
79	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
80	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
81	«Пионербол»	1	Используют действия игры для развития координационных и кондиционных способностей
82	Волейбол как вид спорта	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
83	Элементы волейбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
84	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
85	Броски мяча способом «от груди» и снизу	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
86	Броски мяча правой и левой рукой	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
87	Игра «Мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
88	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей

89	Прыжок в длину с места.	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в прыжках.
90	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
91	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
92	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
93	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
94	Метание малого мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
96	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
97	Бег 30 м с высокого старта	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные

			ошибки в процессе освоения.
98	Метание мешочка на дальность	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в метаниях
99	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

### **Тематическое планирование по физической культуре 1 класс (102 часа)**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Медленный бег.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег 30 м с высокого старта	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
3	Техника челночного бега	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
4	Подвижные игры «Ловишка», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
6	Метание мешочка на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Выявляют различия в основных способах передвижения.
8	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание

			общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
9	Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
10	Прыжки	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
11	Прыжки в длину	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
12	Развитие мышц спины и живота	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
13	Метание малого мяча на точность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
14	Метание мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
16	Прыжок в длину с места	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.



17	Подвижные игры «Хвостики», «Попади в цель»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
18	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
19	Подвижные игры «Удочка», «Ловишка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Футбольные упражнения.	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
21	Футбольные упражнения в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
23	Подвижные игры «Удочка», «Вышибалы»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков, развивают координационные способности.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
25	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
26	Ведение мяча	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
27	Лазание и перелазание на гимнастической стенке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	Элементы футбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
29	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из

			числа разученных упражнений.
30	Группировки, перекаты	1	Описывают и осваивают технику упражнений в группировках и перекатах
31	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
32	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Кто дальше бросит»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
33	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
34	Подвижные игры «Ловишка», «Совушка»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
35	Стойка на лопатках	1	Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
36	Подвижные игры «Ловишка», «Лиса и куры»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
37	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
39	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
40	Подвижные игры «Хвостики», «День и ночь»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
41	Подвижные игры «День и ночь», «Береги предмет»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают

			скоростно-силовые и координационные способности.
42	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
44	Подвижные игры «Береги предмет», «Тише едешь, дальше будешь»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
45	Подвижные игры «Тише едешь, дальше будешь», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
46	Варианты вращения обруча	1	Развивают координационные способности.
47	Подвижные игры «Бадминтон» (шар)	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
48	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
49	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
50	Передачи мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
51	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр

52	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Развивают скоростно-силовые и координационные способности.
53	Стойка баскетболиста	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
54	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
55	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
56	Ведение мяча на месте и в движении	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
57	Лазание по гимнастической лестнице	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
58	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61	Подвижные игры «Два мороза», «Хвостики»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
62	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
64	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

65	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
66	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
67	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
68	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
69	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
70	Приемы волейбола (прием мяча снизу)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
71	Приемы волейбола (прием мяча сверху)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
72	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
75	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
76	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
77	«Пионербол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

			совместной игровой деятельности.
79	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
80	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
81	«Пионербол»	1	Используют действия игры для развития координационных и кондиционных способностей
82	Волейбол как вид спорта	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
83	Элементы волейбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
84	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
85	Броски мяча способом «от груди» и снизу	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
86	Броски мяча правой и левой рукой	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
87	Игра «Мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
88	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
89	Прыжок в длину с места.	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в прыжках.
90	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей

91	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
92	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
93	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
94	Метание малого мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95	Спортивная игра «мини-баскетбол»	1	Используют действия игры для развития скоростно-силовых и координационных способностей
96	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
97	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
98	Бег 30 м с высокого старта	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99	Челночный бег 3 x 10 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений

100	Метание мешочка на дальность	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в метаниях
101	Спортивная игра «мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

#### Тематическое планирование по физической культуре 2 класс (102 часа)

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Медленный бег.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег 30 м с высокого старта	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
3	Техника челночного бега	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
4	Подвижные игры «Ловишка», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
6	Метание мешочка на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.



7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Выявляют различия в основных способах передвижения.
8	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
9	Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
10	Прыжки	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
11	Прыжки в длину	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
12	Развитие мышц спины и живота	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
13	Метание малого мяча на точность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
14	Метание мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из

			числа разученных упражнений.
16	Прыжок в длину с места	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
17	Подвижные игры «Хвостики», «Попади в цель»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
18	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
19	Подвижные игры «Удочка», «Ловишка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Футбольные упражнения.	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
21	Футбольные упражнения в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
23	Подвижные игры «Удочка», «Вышибалы»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков, развивают координационные способности.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
25	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
26	Ведение мяча	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
27	Лазание и перелазание на гимнастической стенке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

28	Элементы футбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
29	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30	Группировки, перекаты	1	Описывают и осваивают технику упражнений в группировках и перекатах
31	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
32	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Кто дальше бросит»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
33	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
34	Подвижные игры «Ловишка», «Совушка»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
35	Стойка на лопатках	1	Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
36	Подвижные игры «Ловишка», «Лиса и куры»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
37	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
39	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.

			Развивают физические качества
40	Подвижные игры «Хвостики», «День и ночь»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
41	Подвижные игры «День и ночь», «Береги предмет»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
42	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
44	Подвижные игры «Береги предмет», «Тише едешь, дальше будешь»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
45	Подвижные игры «Тише едешь, дальше будешь», «Удочка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
46	Варианты вращения обруча	1	Развивают координационные способности.
47	Подвижные игры «Бадминтон» (шар)	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
48	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-

			силовые и координационные способности.
49	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
50	Передачи мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
51	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
52	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Развивают скоростно-силовые и координационные способности.
53	Стойка баскетболиста	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
54	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
55	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
56	Ведение мяча на месте и в движении	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
57	Лазание по гимнастической лестнице	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
58	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Подвижные игры «Два мороза», «Охотники и зайцы»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61	Подвижные игры «Два мороза», «Хвостики»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

62	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
64	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
66	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
67	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
68	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
69	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
70	Приемы волейбола (прием мяча снизу)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
71	Приемы волейбола (прием мяча сверху)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
72	Подвижные игры «Кегельбан», «Ловишки с мешочками»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
75	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

76	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
77	«Пионербол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
79	Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
80	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
81	«Пионербол»	1	Используют действия игры для развития координационных и кондиционных способностей
82	Волейбол как вид спорта	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
83	Элементы волейбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
84	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
85	Броски мяча способом «от груди» и снизу	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
86	Броски мяча правой и левой рукой	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
87	Игра «Мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
88	Подвижные игры «Ловишка», «Точно в цель»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей

89	Прыжок в длину с места.	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в прыжках.
90	Подвижные игры «Точно в цель», «Вышибалы»	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
91	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
92	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
93	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
94	Метание малого мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95	Спортивная игра «мини-баскетбол»	1	Используют действия игры для развития скоростно-силовых и координационных способностей
96	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
97	Беговые упражнения	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения



98	Бег 30 м с высокого старта	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99	Челночный бег 3 x 10 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
100	Метание мешочка на дальность	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в метаниях
101	Спортивная игра «мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

#### **Тематическое планирование по физической культуре 4 класс (102 часа)**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Медленный бег.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег 30 м с высокого старта	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
3	Техника челночного бега	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
4	Челночный бег 3 x 10 м	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.

6	Метание мешочка на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
7	Техника низкого старта	1	Выявляют различия в основных способах передвижения.
8	Техника передачи эстафетной палочки	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе передачи эстафетной палочки
9	Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
10	Прыжки	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
11	Прыжки в длину	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
12	Броски набивного мяча	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
13	Метание малого мяча на точность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
14	Метание мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
16	Прыжок в длину с места	1	Усваивают основные понятия и термины в

			прыжках и объясняют их назначение.
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
18	Висы	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
19	Подвижные игры «Бадминтон» (шар), «Шмель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Развитие мышц спины и живота	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
21	Развитие мышц плечевого пояса	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
22	Специальные беговые упражнения	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих и специальных беговых упражнений.
23	Подвижные игры «Третий лишний», «Вызов номеров»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков, развивают координационные способности.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
25	Упражнения с обручем и скакалкой	1	Развивают координационные способности.

26	Ведение мяча	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
27	Подвижные игры «Салки», «Котел»	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	Развитие мышц брюшного пресса	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
29	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30	Группировки, перекаты	1	Описывают и осваивают технику упражнений в группировках и перекатах
31	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
32	Висы	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
33	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
34	Подвижные игры «Береги предмет», «Хвостики»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
35	Стойка на лопатках	1	Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

36	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
37	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
39	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
40	Прыжки в скакалку в парах, тройках	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
41	Подвижные игры «К своим флажкам», «День-ночь»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
42	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
44	Подвижные игры «Бросай далеко - собирай быстрее», «Ловишки»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
45	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
46	Варианты вращения обруча	1	Развивают координационные способности.
47	Подвижные игры «Бросай далеко - собирай быстрее», «Ловишки»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила

			безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
48	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
49	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
50	Передачи мяча в парах, тройках	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
51	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
52	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Третий лишний»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
53	Стойка баскетболиста	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
54	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
55	Подвижные игры «Не урони мешочек», «Попади в цель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
56	Ведение мяча на месте и в движении	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
57	Лазание по гимнастической лестнице	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
58	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вышибалы через сетку»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-

			силовые и координационные способности.
59	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Эстафеты	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61	Подвижные игры «Охотник и зайцы», «Совушка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
62	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
64	Подвижные игры «Колдунчики», «Борьба за мяч»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
66	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
67	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
68	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
69	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
70	Приемы волейбола (прием мяча снизу)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
71	Приемы волейбола (прием мяча сверху)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр

72	Подвижные игры «Два мороза», «Бегуны и прыгуны»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
75	Подвижные игры «Ночная охота», «Успей убрать»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
76	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
77	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78	Подвижные игры «Два мороза», «Третий лишний»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
80	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
81	Волейбол как вид спорта	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
82	Элементы волейбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
83	Подвижные игры «Бадминтон» (шар), «Передал - садись»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой



			деятельности. Соблюдают правила безопасности.
84	Броски набивного мяча способом «от груди» и снизу	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
86	Игра «Мини-футбол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
87	Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Шмель»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
88	Прыжок в длину с места.	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
89	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
90	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
91	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
92	Метание малого мяча на точность	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
93	Спортивная игра «мини-баскетбол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
94	Беговые упражнения	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
95	Бег 30 м с высокого старта	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
96	Челночный бег 3 x 10 м	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

			Выбирают индивидуальный темп передвижения
97	Метание мешочка на дальность	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
98	Спортивная игра «мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
99	Подвижные игры «Космонавты», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
100	Бег 500-1000м. Подвижные игры	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в метаниях
101	Спортивные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

**Тематическое планирование по физической культуре 4 доп. класс  
(102 часа)**

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Техника безопасности. Медленный бег.	1	Описывают технику выполнения ходьбы, бега осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	Бег 30 м с высокого старта	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
3	Техника челночного бега	1	Усваивают основные понятия и термины в беге
4	Челночный бег 3 x 10 м	1	Усваивают основные понятия и термины в беге

5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
6	Метание мешочка на дальность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
7	Техника низкого старта	1	Выявляют различия в основных способах передвижения.
8	Техника передачи эстафетной палочки	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе передачи эстафетной палочки
9	Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
10	Прыжки	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
11	Прыжки в длину	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений
12	Броски набивного мяча	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
13	Метание малого мяча на точность	1	Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение.
14	Метание мяча на точность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из

			числа разученных упражнений.
16	Прыжок в длину с места	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
18	Висы	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
19	Подвижные игры «Бадминтон» (шар), «Шмель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Развитие мышц спины и живота	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
21	Развитие мышц плечевого пояса	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
22	Специальные беговые упражнения	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих и специальных беговых упражнений.
23	Подвижные игры «Третий лишний», «Вызов номеров»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков, развивают координационные способности.

24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
25	Упражнения с обручем и скакалкой	1	Развивают координационные способности.
26	Ведение мяча	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
27	Подвижные игры «Салки», «Котел»	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	Развитие мышц брюшного пресса	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
29	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
30	Группировки, перекаты	1	Описывают и осваивают технику упражнений в группировках и перекатах
31	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
32	Висы	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
33	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
34	Подвижные игры «Береги предмет», «Хвостики»	1	Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.

35	Стойка на лопатках	1	Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
36	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
37	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
39	Прыжки в скакалку	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
40	Прыжки в скакалку в парах, тройках	1	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества
41	Подвижные игры «К своим флажкам», «День-ночь»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
42	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании
44	Подвижные игры «Бросай далеко - собирай быстрее», «Ловишки»	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
45	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.

46	Варианты вращения обруча	1	Развивают координационные способности.
47	Подвижные игры «Бросай далеко - собирай быстрее», «Ловишки»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
48	Круговая тренировка	1	Усваивают основные понятия и термины. Закрепляют навыки прыжков бега.
49	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
50	Передачи мяча в парах, тройках	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
51	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
52	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Третий лишний»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
53	Стойка баскетболиста	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
54	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
55	Подвижные игры «Не урони мешочек», «Попади в цель»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
56	Ведение мяча на месте и в движении	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
57	Лазание по гимнастической лестнице	1	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании

58	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вышибалы через сетку»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
59	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60	Эстафеты	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
61	Подвижные игры «Охотник и зайцы», «Совушка»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
62	Броски мяча в кольцо	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
64	Подвижные игры «Колдунчики», «Борьба за мяч»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
65	Висы и упоры	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
66	Броски мяча с разных мест площадки	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
67	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
68	Передачи мяча через сетку	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
69	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр



70	Приемы волейбола (прием мяча снизу)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
71	Приемы волейбола (прием мяча сверху)	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
72	Подвижные игры «Два мороза», «Бегуны и прыгуны»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
73	Игра «Мини-баскетбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
75	Подвижные игры «Ночная охота», «Успей убрать»	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх навыки прыжков и бега, развивают скоростно-силовые и координационные способности.
76	Адаптивные настольные спортивные игры	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
77	Эстафеты с мячом	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78	Подвижные игры «Два мороза», «Третий лишний»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
80	«Пионербол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
81	Волейбол как вид спорта	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
82	Элементы волейбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр

83	Подвижные игры «Бадминтон» (шар), «Передал - садись»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
84	Броски набивного мяча способом «от груди» и снизу	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Усваивают основные понятия и термины в бросках и объясняют их назначение.
86	Игра «Мини-футбол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
87	Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Шмель»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
88	Прыжок в длину с места.	1	Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение.
89	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической стенке и перекладине
90	Подъем туловища из положения лежа	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
91	Элементы баскетбола	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
92	Метание малого мяча на точность	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
93	Спортивная игра «мини-баскетбол»	1	Осваивают технические действия из спортивных игр
94	Беговые упражнения	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
95	Бег 30 м с высокого старта	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
96	Челночный бег 3 x 10 м	1	Применяют беговые упражнения для развития

			координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения
97	Метание мешочка на дальность	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
98	Спортивная игра «мини-футбол»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
99	Подвижные игры «Космонавты», «Удочка»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
100	Бег 500-1000м. Подвижные игры	1	Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в метаниях
101	Спортивные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
102	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы;
- Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций;
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»);
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы;
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению;
- Методические издания по физической культуре для учителей.

#### **Демонстрационные учебные пособия:**

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;

#### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

- Стенка гимнастическая;
- Перекладина гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая жёсткая;
- Гантели;
- Коврик гимнастический;
- Маты гимнастические;
- Мяч набивной (1 кг, 2 кг);
- Мяч малый (теннисный);
- Скакалка гимнастическая;
- Палка гимнастическая;
- Обруч гимнастический;
- Коврики массажные;
- Сетка для переноса малых мячей;

#### **Лёгкая атлетика:**

- Флажки разметочные на опоре;
- Лента финишная;
- Рулетка измерительная (10 м, 50 м);

#### **Подвижные и спортивные игры:**

- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- Мячи баскетбольные для мини-игры;
- Стойки волейбольные универсальные;
- Сетка волейбольная;
- Мячи волейбольные;
- Резиновые мячи