

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области  
«Специальная (коррекционная) школа для обучающихся с нарушениями речи №11 г. Иркутска»

---

664047, г. Иркутск, ул. Красных Мадьяр, 102  
тел.; факс: 29-16-40; эл. почта: rech11@mail.ru

**Рассмотрена:**

Руководитель МО  
Понаморчук Л.И.  
Протокол № 01 от  
28.08.2023 г.

**Согласована:**

Заместитель директора по УР  
Е.В. Полянская  
28.08.2023 г.

**Утверждена:**

Директор ГОКУ СКШ №11 г.  
Иркутска И.Н. Лаврова  
Приказ № 85-ОД  
от «30» 08. 2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 1 - 4 классов**

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 года №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрирован 06.02.2023 № 72264)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован 21 марта 2023 № 72654)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от от 21 сентября 2022 года N 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули). Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ТНР.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный

подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально–технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеют коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей развития. Программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получают содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

### **Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре**

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ТНР.

**Цель** реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К **особым образовательным потребностям** обучающихся с ТНР относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).

- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

- использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 336 часов за пять учебных лет 5.2 (с пролонгацией) АООП НОО ТНР, два часа в неделю в каждом классе: 1 доп. – 6б класс, 1 класс - 66 часов, 2 класс - 68 часа, 3 класс - 68 часа, 4 класс - 68 часа);

### **Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи**

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ТНР, разработанной образовательной организацией.

#### **Личностные результаты**

#### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;

- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни**) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

- возможности контролировать импульсивные желания;
- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.



## Предметные результаты

### Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
		<b>Вариант 5.2</b>
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния;</li> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- соблюдает правила игры.</li> </ul>
<b>Гимнастика с</b>	Организующие	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием

<p><b>элементами акробатики</b></p>	<p>команды и приемы.</p>	<p>зрительных пространственных ориентиров;  - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд;  - знает простые пространственные термины;  - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;  - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.</p>
	<p>Акробатические упражнения.  Акробатические комбинации.</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;  - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - проговаривает порядок действий;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;  - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;  - выполняет на память серию из 3-х упражнений;  - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.</p>
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.  Гимнастическая комбинация.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;  - умеет работать с тренажерами;  - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>

<b>Легкая атлетика</b>	Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации.  Развитие скоростных способностей.  Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. подготовки. На материале	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> </ul>

	спортивных игр.	- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
<b>Коррекционно-развивающие упражнения</b>	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
	Упражнения на дыхание.	- выполняет на память серию из 3-х упражнений;
	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.	- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).
	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	
	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.	
	Упражнения на развитие точности и координации движений.	
	Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.	

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования**

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
			<b>Вариант 5.2</b>
			<b>Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР</b>
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Из истории физической культуры.</p> <p>Физические упражнения. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей.</p>	<p><b>Вариант 5.2</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</li> </ul>

		сокращений.	
	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения	<b>Вариант 5.2</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). <b>Вариант 5.2</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Организующие команды и приемы.	<b>Вариант 5.2</b> Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	Акробатические упражнения.  Акробатические комбинации.	<b>Вариант 5.2</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <b>Вариант 5.2</b> Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением

		<p>опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>упражнения;  - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.  <i>Этап закрепления:</i>  - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т.д.).  <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>  - выполняют упражнения для развития статической координации движения;  - игра – имитация движений животных;  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Ходьба.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Метание.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p><b>Вариант 5.2</b> Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.  Ходьба в чередовании с бегом.  <b>Вариант 5.2</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  <b>Вариант 5.2</b> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  <b>Вариант 5.2</b> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  <b>Вариант 5.2</b> Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i>  - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;  - выполнение упражнения в соответствии со схемой.  <i>Этап закрепления:</i>  - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.  <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>

	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие координации движений.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p><b>Вариант 5.2</b>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Повторное выполнение</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</li> <li>- игра.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</li> </ul>
--	--	---	---



	Развитие силовых способностей	<p>многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале легкой атлетики.</p> <p>На материале спортивных игр.</p>	<p><b>Вариант 5.2</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол:</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);</li> <li>- игра.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</li> </ul>

		<p>мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол:</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Вариант 5.2</b> Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>	
--	--	---	--

<p><b>Коррекционно-развивающие упражнения</b></p>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.</p>	<p><b>Вариант 5.2</b> Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», «похлопывание крыльями как петушок», «покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</li> <li>- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</li> </ul>
---	--	---	--

	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.</p>	<p>(сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от</p>	
--	--	---	--

	<p>Упражнения на развитие точности и координации движений.</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.</p>	<p>пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами – 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p>	
--	---	---	--

		<p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);</p>	
--	--	--	--

		<p>ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>	
--	--	--	--

**Тематическое планирование**  
**тематический план для АООП НОО ТНР (вариант 5.2(с пролонгацией))**

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
<b>І. Знания об адаптивной физической культуре</b>						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения				
<b>ІІ. Способы физкультурной деятельности</b>						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения				
<b>ІІІ. Физическое совершенствование</b>						
7	Гимнастика с основами акробатики.	12	12	12	12	12
8	Легкая атлетика.	21	21	21	21	21
9	Подвижные и спортивные игры.	33	33	33	33	33
		<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Итого: 336 часа</b>						

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам, в основном, относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика бальной оценки (отметки)*

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.



Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

### **Материально–техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало;
- оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, дыхательных упражнений, развития мелкой моторики.

### Тематическое планирование 1 дополнительный класс

№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
1.	Ходьба и бег (4ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	01.09	
2.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1	05.09	
3.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 метров (зачет). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	08.09	
4.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров (зачет). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	12.09	
5.	Прыжки (3ч)	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	1	15.09	
6.		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	19.09	
7.		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры».	1	22.09	
8.	Метание мяча (3ч)	Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	26.09	
9.		Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	29.09	
10.		Метание мяча (зачет). П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	03.10	
11.	Бег по пересеченной местности (5ч)	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	1	06.10	

12.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	1	10.10	
13.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	1	13.10	
14.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1	17.10 20.10	
15.		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	1	24.10	
<b>Настольный теннис (13 ч)</b>					
16.	Освоение техники и тактики спортивной игры (12ч)	Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях настольного тенниса. ОФП (развитие скорости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра на месте. Учебная игра.	1	27.10	
17.		ОФП (развитие ловкости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра и фактуры на месте и в движении. Учебная игра.	1	07.11	
18.		ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Обучение техники правильного хвата ракетки. Закрепление работы с мячами разного диаметра и текстуры на месте и в движении. Учебная игра.	1	10.11	
19.		ОФП (развитие гибкости), СФП (развитие чувства мяча). Овладения хватом ракетки в упражнениях с различными заданиями. Обучение жонглированию мяча на ракетке стоя на месте. Учебная игра.	1	14.11	
20.		ОФП (развитие гибкости и ловкости), СФП (развитие чувства мяча). Обучение жонглированию мяча на ракетке в движении. Учебная игра.	1	17.11	
21.		ОФП (упражнения на развитие координации), СФП. Закрепление правильного хвата ракетки и жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Учебная игра.	1	21.11	
22.		ОФП (развитие силы), СФП (развитие быстроты передвижений). Обучение жонглированию мяча у стены без отскока мяча от пола (с лета). Учебная игра.	1	24.11	
23.		ОФП, СФП. Закрепления техники хвата ракетки жонглирования мяча на ракетке, у стенки и в парах. Учебная игра.	1	28.11	
24.		ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами на месте. Игры с	1	01.12	

		подбрасыванием и ловлей теннисным мячом. Учебная игра.			
25.		ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами в движении. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	1	05.12	
26.		ОФП, СФП. Овладения техникой передвижения и работы ног при жонглировании мяча на ракетке. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	1	08.12	
27.		ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в движении. Освоение техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе и совершенствование основной стойки теннисиста. Игра «Кто быстрее».	1	12.12	
28.		ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в парах. Закрепление техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе (обратить внимание на стойку теннисиста при толчке слева). Учебная игра	1	15.12	
<b>Гимнастика (12ч)</b>					
29.	Акробатика. Строевые упражнения (6ч)	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Прыжок в длину с места (зачет).	1	19.12	
30.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Поднимание опускание туловища за 30 секунд (зачет).	1	22.12	
31.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. ОРУ. П/и «Совушка». Развитие координационных способностей. Стибание разгибание рук в упоре лежа (зачет).	1	26.12	
32.			1	29.12	
33.		Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. П/и «Космонавты». Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 (зачет).	1	09.01	
34.			1	12.01	
35.		Равновесие. Строевые упражнения (6ч)	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Метание набивного мяча из-за головы (зачет). ОРУ с	1	16.01

36.		обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Змейка». Развитие координационных способностей. Наклон вперед (гибкость) (зачет).	1	19.01	
37.		Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге, на гимнастической скамейке. П/и «Не ошибись». Развитие координационных способностей. Прыжки через длинную скакалку (зачет).	1	23.01	
38.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. П/и «Не ошибись». Прыжки через скакалку индивидуально (зачет). Развитие координационных способностей.	1	26.01	
39.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие координационных способностей	1	30.01	
40.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие координационных способностей.	1	02.02	
<b>Подвижные игры (20 ч)</b>					
41.	Обучение технике и тактике подвижной игры	Инструктаж ТБ. ОРУ. П/И «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	06.02	
42.			1	09.02	
43.		ОРУ. П/И «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	13.02	
44.			1	16.02	
45.		ОРУ. П/И «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	27.02	
46.			1	01.03	

47.	ОРУ. П/И «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	05.03	
48.		1	12.03	
49.	ОРУ. П/И «Волк во рве», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	15.03	
50.		1	16.03	
51.	ОРУ. П/И «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	29.03	
52.		1	02.04	
53.	ОРУ. П/И «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	05.04	
54.	ОРУ. П/И «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	09.04	
55.	ОРУ. П/И «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	12.04	
56.		1	16.04	
57.	ОРУ. П/И «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	19.04	
58.		1	23.04	
59.	ОРУ. П/И «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	26.04	
60.		1	03.05	
<b>Легкая атлетика 6 часов</b>				

61.	Ходьба и бег (2ч)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, и темпа. Бег 30 метров (зачет). ОРУ. П/и «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		07.05	
62.		Бег с изменением направления, ритма, и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров (зачет). ОРУ. П/и «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.		17.05	
63.	Прыжки (2ч)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/и «Кузнечики».		21.05	
64.		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/и «Кузнечики».		24.05	
65.	Метание (2ч)	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. П/и «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.			
66.		Метание мяча (зачет). ОРУ. П/и «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.			

### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
1.	Ходьба и бег (4ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1		
2.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1		
3.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 метров (зачет). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1		
4.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров (зачет). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1		
5.	Прыжки (3ч)	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	1		
6.		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7.		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры».	1		
8.	Метание мяча (3ч)	Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
9.		Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
10.		Метание мяча (зачет). П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
11.	Бег по пересеченной местности (5ч)	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	1		



12.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
13.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	1		
14.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
15.		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
<b>Настольный теннис (13 ч)</b>					
16.	Освоение техники и тактики спортивной игры (12ч)	Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях настольного тенниса. ОФП (развитие скорости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра на месте. Учебная игра.	1		
17.		ОФП (развитие ловкости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра и фактуры на месте и в движении. Учебная игра.	1		
18.		ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Обучение техники правильного хвата ракетки. Закрепление работы с мячами разного диаметра и текстуры на месте и в движении. Учебная игра.	1		
19.		ОФП (развитие гибкости), СФП (развитие чувства мяча). Овладения хватом ракетки в упражнениях с различными заданиями. Обучение жонглированию мяча на ракетке стоя на месте. Учебная игра.	1		
20.		ОФП (развитие гибкости и ловкости), СФП (развитие чувства мяча). Обучение жонглированию мяча на ракетке в движении. Учебная игра.	1		
21.		ОФП (упражнения на развитие координации), СФП. Закрепление правильного хвата ракетки и жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Учебная игра.	1		
22.		ОФП (развитие силы), СФП (развитие быстроты передвижений). Обучение жонглированию мяча у стены без отскока мяча от пола (с лета). Учебная игра.	1		
23.		ОФП, СФП. Закрепления техники хвата ракетки жонглирования мяча на ракетке, у стенки и в парах. Учебная игра.	1		
24.		ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами на месте. Игры с	1		

		подбрасыванием и ловлей теннисным мячом. Учебная игра.			
25.		ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами в движении. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	1		
26.		ОФП, СФП. Овладения техникой передвижения и работы ног при жонглировании мяча на ракетке. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	1		
27.		ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в движении. Освоение техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе и совершенствование основной стойки теннисиста. Игра «Кто быстрее».	1		
28.		ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в парах. Закрепление техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе (обратить внимание на стойку теннисиста при толчке слева). Учебная игра	1		
<b>Гимнастика (12ч)</b>					
29.	Акробатика. Строевые упражнения (6ч)	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Прыжок в длину с места (зачет).	1		
30.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Поднимание опускание туловища за 30 секунд (зачет).	1		
31.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. ОРУ. П/и «Совушка». Развитие координационных способностей. Стибание разгибание рук в упоре лежа (зачет).	1		
32.			1		
33.		Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. П/и «Космонавты». Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 (зачет).	1		
34.			1		
35.	Равновесие. Строевые упражнения (6ч)	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Метание набивного мяча из-за головы (зачет). ОРУ с	1		

36.		обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Змейка». Развитие координационных способностей. Наклон вперед (гибкость) (зачет).	1		
37.		Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге, на гимнастической скамейке. П/и «Не ошибись». Развитие координационных способностей. Прыжки через длинную скакалку (зачет).	1		
38.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. П/и «Не ошибись». Прыжки через скакалку индивидуально (зачет). Развитие координационных способностей.	1		
39.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие координационных способностей	1		
40.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие координационных способностей.	1		
<b>Подвижные игры (20 ч)</b>					
41.	Обучение технике и тактике подвижной игры	Инструктаж ТБ. ОРУ. П/И «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
42.			1		
43.		ОРУ. П/И «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
44.			1		
45.		ОРУ. П/И «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
46.			1		

47.	ОРУ. П/И «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
48.		1		
49.	ОРУ. П/И «Волк во рве», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
50.		1		
51.	ОРУ. П/И «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
52.		1		
53.	ОРУ. П/И «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
54.	ОРУ. П/И «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
55.	ОРУ. П/И «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
56.		1		
57.	ОРУ. П/И «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
58.		1		
59.	ОРУ. П/И «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
60.		1		
<b>Легкая атлетика 6 часов</b>				

61.	Ходьба и бег (2ч)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, и темпа. Бег 30 метров (зачет). ОРУ. П/и «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		
62.		Бег с изменением направления, ритма, и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров (зачет). ОРУ. П/и «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1		
63.	Прыжки (2ч)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/и «Кузнечики».	1		
64.		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/и «Кузнечики».	1		
65.	Метание (2ч)	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. П/и «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
66.		Метание мяча (зачет). ОРУ. П/и «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
1.	Ходьба и бег (4ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	05.09	
2.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1	07.09	
3.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 метров (зачет). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	12.09	
4.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров (зачет). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	14.09	
5.	Прыжки (3ч)	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	1	19.09	
6.		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	21.09	
7.		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры».	1	26.09	
8.	Метание мяча (3ч)	Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.09	
9.		Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	03.10	
10.		Метание мяча (зачет). П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	05.10	
11.	Бег по пересеченной местности (5ч)	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	1	10.10	

12.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	1	12.10	
13.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	1	17.10	
14.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1	19.10 24.10	
15.		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	1	26.10	
<b>Настольный теннис (13 ч)</b>					
16.	Освоение техники и тактики спортивной игры (12ч)	Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях настольного тенниса. ОФП (развитие скорости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра на месте. Учебная игра.	1	07.11	
17.		ОФП (развитие ловкости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра и фактуры на месте и в движении. Учебная игра.	1	09.11	
18.		ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Обучение техники правильного хвата ракетки. Закрепление работы с мячами разного диаметра и текстуры на месте и в движении. Учебная игра.	1	14.11	
19.		ОФП (развитие гибкости), СФП (развитие чувства мяча). Овладения хватом ракетки в упражнениях с различными заданиями. Обучение жонглированию мяча на ракетке стоя на месте. Учебная игра.	1	16.11	
20.		ОФП (развитие гибкости и ловкости), СФП (развитие чувства мяча). Обучение жонглированию мяча на ракетке в движении. Учебная игра.	1	21.11	
21.		ОФП (упражнения на развитие координации), СФП. Закрепление правильного хвата ракетки и жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Учебная игра.	1	23.11	
22.		ОФП (развитие силы), СФП (развитие быстроты передвижений). Обучение жонглированию мяча у стены без отскока мяча от пола (с лета). Учебная игра.	1	28.11	
23.		ОФП, СФП. Закрепления техники хвата ракетки жонглирования мяча на ракетке, у стенки и в парах. Учебная игра.	1	30.11	
24.		ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами на месте. Игры с	1	05.12	

		подбрасыванием и ловлей теннисным мячом. Учебная игра.			
25.		ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами в движении. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	1	07.12	
26.		ОФП, СФП. Овладения техникой передвижения и работы ног при жонглировании мяча на ракетке. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	1	12.12	
27.		ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в движении. Освоение техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе и совершенствование основной стойки теннисиста. Игра «Кто быстрее».	1	14.12	
28.		ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в парах. Закрепление техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе (обратить внимание на стойку теннисиста при толчке слева). Учебная игра	1	19.12	
<b>Гимнастика (12ч)</b>					
29.	Акробатика. Строевые упражнения (6ч)	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Прыжок в длину с места (зачет).	1	21.12	
30.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Поднимание опускание туловища за 30 секунд (зачет).	1	26.12	
31.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. ОРУ. П/и «Совушка». Развитие координационных способностей. Стибание разгибание рук в упоре лежа (зачет).	1	28.12	
32.			1	09.01	
33.		Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. П/и «Космонавты». Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 (зачет).	1	11.01	
34.			1	16.01	
35.		Равновесие. Строевые упражнения (6ч)	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Метание набивного мяча из-за головы (зачет). ОРУ с	1	18.01



36.		обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Змейка». Развитие координационных способностей. Наклон вперед (гибкость) (зачет).	1	23.01	
37.		Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге, на гимнастической скамейке. П/и «Не ошибись». Развитие координационных способностей. Прыжки через длинную скакалку (зачет).	1	25.01	
38.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. П/и «Не ошибись». Прыжки через скакалку индивидуально (зачет). Развитие координационных способностей.	1	30.01	
39.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие координационных способностей	1	01.02	
40.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие координационных способностей.	1	06.02	
<b>Подвижные игры (20 ч)</b>					
41.	Обучение технике и тактике подвижной игры	Инструктаж ТБ. ОРУ. П/И «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	08.02	
42.			1	13.02	
43.		ОРУ. П/И «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	15.02	
44.			1	20.02	
45.		ОРУ. П/И «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	27.02	
46.			1	29.02	

47.	ОРУ. П/И «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	05.03	
48.		1	07.03	
49.	ОРУ. П/И «Волк во рве», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	12.03	
50.		1	14.03	
51.	ОРУ. П/И «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	26.03	
52.		1	28.03	
53.	ОРУ. П/И «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	02.04	
54.	ОРУ. П/И «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	04.04	
55.	ОРУ. П/И «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	09.04	
56.		1	11.04	
57.	ОРУ. П/И «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	16.04	
58.		1	18.04	
59.	ОРУ. П/И «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	23.04	
60.		1	25.04	
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>				

61.	Ходьба и бег (2ч)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, и темпа. Бег 30 метров (зачет). ОРУ. П/и «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	02.05	
62.		Бег с изменением направления, ритма, и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров (зачет). ОРУ. П/и «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	07.05	
63.	Прыжки (2ч)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/и «Кузнечики».	1	16.05	
64.		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/и «Кузнечики».	1	21.05	
65.	Прыжки (2ч)	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. П/и «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	23.05	
66.		Метание мяча (зачет). ОРУ. П/и «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1		
67.	Кроссовая подготовка (2ч)	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. П/и «Рыбаки и рыбки». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
68.		Бег 1000 метров (зачет). Преодоление малых препятствий. П/и «Команда быстроногих». ОРУ. Развитие выносливости.	1		

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
1.	Ходьба и бег (4ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	04.09	
2.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1	07.09	
3.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 метров (зачет). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	11.09	
4.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров (зачет). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	14.09	
5.	Прыжки (3ч)	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	1	18.09	
6.		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	21.09	
7.		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры».	1	25.09	
8.	Метание мяча (3ч)	Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.09	
9.		Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	02.10	
10.		Метание мяча (зачет). П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	05.10	
11.	Бег по пересеченной местности (5ч)	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	1	09.10	

12.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	1	12.10	
13.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	1	16.10	
14.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1	19.10 23.10	
15.		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	1	26.10	
<b>Настольный теннис (13 ч)</b>					
16.	Освоение техники и тактики спортивной игры (12ч)	Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях настольного тенниса. ОФП (развитие скорости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра на месте. Учебная игра.	1	09.11	
17.		ОФП (развитие ловкости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра и фактуры на месте и в движении. Учебная игра.	1	13.11	
18.		ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Обучение техники правильного хвата ракетки. Закрепление работы с мячами разного диаметра и текстуры на месте и в движении. Учебная игра.	1	16.11	
19.		ОФП (развитие гибкости), СФП (развитие чувства мяча). Овладения хватом ракетки в упражнениях с различными заданиями. Обучение жонглированию мяча на ракетке стоя на месте. Учебная игра.	1	20.11	
20.		ОФП (развитие гибкости и ловкости), СФП (развитие чувства мяча). Обучение жонглированию мяча на ракетке в движении. Учебная игра.	1	23.11	
21.		ОФП (упражнения на развитие координации), СФП. Закрепление правильного хвата ракетки и жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Учебная игра.	1	27.11	
22.		ОФП (развитие силы), СФП (развитие быстроты передвижений). Обучение жонглированию мяча у стены без отскока мяча от пола (с лета). Учебная игра.	1	30.11	
23.		ОФП, СФП. Закрепления техники хвата ракетки жонглирования мяча на ракетке, у стенки и в парах. Учебная игра.	1	04.12	
24.		ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами на месте. Игры с	1	07.12	

		подбрасыванием и ловлей теннисным мячом. Учебная игра.			
25.		ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами в движении. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	1	11.12	
26.		ОФП, СФП. Овладения техникой передвижения и работы ног при жонглировании мяча на ракетке. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	1	14.12	
27.		ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в движении. Освоение техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе и совершенствование основной стойки теннисиста. Игра «Кто быстрее».	1	18.12	
28.		ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в парах. Закрепление техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе (обратить внимание на стойку теннисиста при толчке слева). Учебная игра	1	21.12	
<b>Гимнастика (12ч)</b>					
29.	Акробатика. Строевые упражнения (6ч)	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Прыжок в длину с места (зачет).	1	25.12	
30.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Поднимание опускание туловища за 30 секунд (зачет).	1	28.12	
31.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. ОРУ. П/и «Совушка». Развитие координационных способностей. Стибание разгибание рук в упоре лежа (зачет).	1	11.01	
32.			1	15.01	
33.		Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. П/и «Космонавты». Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 (зачет).	1	18.01	
34.			1	22.01	
35.		Равновесие. Строевые упражнения (6ч)	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Метание набивного мяча из-за головы (зачет). ОРУ с	1	25.01

36.		обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Змейка». Развитие координационных способностей. Наклон вперед (гибкость) (зачет).	1	29.01	
37.		Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге, на гимнастической скамейке. П/и «Не ошибись». Развитие координационных способностей. Прыжки через длинную скакалку (зачет).	1	01.02	
38.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. П/и «Не ошибись». Прыжки через скакалку индивидуально (зачет). Развитие координационных способностей.	1	05.02	
39.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие координационных способностей	1	08.02	
40.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие координационных способностей.	1	13.02	
<b>Подвижные игры (20 ч)</b>					
41.	Обучение технике и тактике подвижной игры	Инструктаж ТБ. ОРУ. П/И «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	15.02	
42.			1	20.02	
43.		ОРУ. П/И «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	22.02	
44.			1	26.02	
45.		ОРУ. П/И «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	29.02	
46.			1	04.03	

47.	ОРУ. П/И «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	07.03	
48.		1	11.03	
49.	ОРУ. П/И «Волк во рве», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	14.03	
50.		1	25.03	
51.	ОРУ. П/И «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	28.03	
52.		1	01.04	
53.	ОРУ. П/И «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	04.04	
54.	ОРУ. П/И «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	08.04	
55.	ОРУ. П/И «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	11.04	
56.		1	15.04	
57.	ОРУ. П/И «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	18.04	
58.		1	22.04	
59.	ОРУ. П/И «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	25.04	
60.		1	27.04	
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>				



61.	Ходьба и бег (2ч)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, и темпа. Бег 30 метров (зачет). ОРУ. П/и «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	02.05	
62.		Бег с изменением направления, ритма, и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров (зачет). ОРУ. П/и «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	06.05	
63.	Прыжки (2ч)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/и «Кузнечики».	1	13.05	
64.		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/и «Кузнечики».	1	16.05	
65.	Метание (2ч)	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. П/и «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	20.05	
66.		Метание мяча (зачет). ОРУ. П/и «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	23.05	
67.	Кроссовая подготовка (2ч)	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. П/и «Рыбаки и рыбки». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
68.		Бег 1000 метров (зачет). Преодоление малых препятствий. П/и «Команда быstroногих». ОРУ. Развитие выносливости.	1		

### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>					
1.	Ходьба и бег (4ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	1	04.09 01.09	
2.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	1	07.09 05.09	
3.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 метров (зачет). П/и «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	1	11.09 08.09	
4.		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 метров (зачет). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. П/и «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	14.09 12.09	
5.	Прыжки (3ч)	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде».	1	18.09 15.09	
6.		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. П/и «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	21.09 19.09	
7.		Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры».	1	25.09 22.09	
8.	Метание мяча (3ч)	Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.09 26.09	
9.		Метание мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	02.10 29.09	
10.		Метание мяча (зачет). П/и «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	05.10 03.10	
11.	Бег по пересеченной местности (5ч)	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	1	09.10 06.10	

12.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	1	12.10 10.10	
13.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	1	16.10 13.10	
14.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1	19.10 17.10 23.10 20.10	
15.		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). П/и «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	1	26.10 24.10	
<b>Настольный теннис (13 ч)</b>					
16.	Освоение техники и тактики спортивной игры (12ч)	Водный инструктаж по технике безопасности на занятиях настольного тенниса. ОФП (развитие скорости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра на месте. Учебная игра.	1	09.11 27.10	
17.		ОФП (развитие ловкости), СФП (развитие быстроты реакции). Овладение жонглирования мячами разного диаметра и фактуры на месте и в движении. Учебная игра.	1	13.11 07.11	
18.		ОФП, СФП (развитие чувства мяча). Обучение техники правильного хвата ракетки. Закрепление работы с мячами разного диаметра и текстуры на месте и в движении. Учебная игра.	1	16.11 10.11	
19.		ОФП (развитие гибкости), СФП (развитие чувства мяча). Овладения хватом ракетки в упражнениях с различными заданиями. Обучение жонглированию мяча на ракетке стоя на месте. Учебная игра.	1	20.11 14.11	
20.		ОФП (развитие гибкости и ловкости), СФП (развитие чувства мяча). Обучение жонглированию мяча на ракетке в движении. Учебная игра.	1	23.11 17.11	
21.		ОФП (упражнения на развитие координации), СФП. Закрепление правильного хвата ракетки и жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе. Учебная игра.	1	27.11 21.11	
22.		ОФП (развитие силы), СФП (развитие быстроты передвижений). Обучение жонглированию мяча у стены без отскока мяча от пола (с лета). Учебная игра.	1	30.11 24.11	

23.		ОФП, СФП. Закрепления техники хвата ракетки жонглирования мяча на ракетке, у стенки и в парах. Учебная игра.	1	04.12 28.11	
24.		ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами на месте. Игры с подбрасыванием и ловлей теннисным мячом. Учебная игра.	1	07.12 01.12	
25.		ОФП (развитие выносливости), СФП (Быстроты реакции). Совершенствование техники хвата ракетки и жонглирования мяча различными способами в движении. Игры на равновесие с мячом и ракеткой.	1	11.12 05.12	
26.		ОФП, СФП. Овладения техникой передвижения и работы ног при жонглировании мяча на ракетке. Игры – эстафеты с ракетками и мячами.	1	14.12 08.12	
27.		ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в движении. Освоение техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе и совершенствование основной стойки теннисиста. Игра «Кто быстрее».	1	18.12 12.12	
28.		ОФП, СФП. Повторение и закрепление жонглирования мяча на ракетке в парах. Закрепление техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе (обратить внимание на стойку теннисиста при толчке слева). Учебная игра	1	21.12 15.12	
<b>Гимнастика (12ч)</b>					
29.	Акробатика. Строевые упражнения (6ч)	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Прыжок в длину с места (зачет).	1	25.12 19.12	
30.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. П/и «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Поднимание опускание туловища за 30 секунд (зачет).	1	28.12 22.12	
31.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. ОРУ. П/и «Совушка». Развитие координационных способностей. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (зачет).	1	11.01 26.12	
32.			1	15.01 29.12	
33.		Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. П/и «Космонавты». Развитие координационных	1	18.01 09.01	

34.		способностей. Челночный бег 3*10 (зачет).	1	22.01 12.01	
35.	Равновесие. Строевые упражнения (6ч)	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Метание набивного мяча из-за головы (зачет). ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Змейка». Развитие координационных способностей. Наклон вперед (гибкость) (зачет).	1	25.01 16.01	
36.			1	29.01 19.01	
37.		Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге, на гимнастической скамейке. П/и «Не ошибись». Развитие координационных способностей. Прыжки через длинную скакалку (зачет).	1	01.02 23.01	
38.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. П/и «Не ошибись». Прыжки через скакалку индивидуально (зачет). Развитие координационных способностей.	1	05.02 26.01	
39.		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие координационных способностей	1	08.02 30.01	
40.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. П/и «Западня». Развитие координационных способностей.	1	13.02 02.02		
<b>Подвижные игры (20 ч)</b>					
41.	Обучение технике и тактике подвижной игры	Инструктаж ТБ. ОРУ. П/И «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	15.02 06.02	
42.			1	20.02 09.02	
43.		ОРУ. П/И «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	22.02 13.02	
44.			1	26.02 16.02	

45.	ОРУ. П/И «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	29.02 20.02	
46.		1	04.03 27.02	
47.	ОРУ. П/И «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	07.03 01.03	
48.		1	11.03 05.03	
49.	ОРУ. П/И «Волк во рве», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	14.03 12.03	
50.		1	25.03 15.03	
51.	ОРУ. П/И «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	28.03 26.03	
52.		1	01.04 29.03	
53.	ОРУ. П/И «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	04.04 02.04	
54.	ОРУ. П/И «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	08.04 05.04	
55.	ОРУ. П/И «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	11.04 09.04	
56.		1	15.04 12.04	
57.	ОРУ. П/И «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	18.04 16.04	
58.		1	22.04 19.04	
59.	ОРУ. П/И «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	25.04 23.04	

60.			1	27.04 26.04	
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>					
61.	Ходьба и бег (2ч)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, и темпа. Бег 30 метров (зачет). ОРУ. П/и «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	02.05 03.05	
62.		Бег с изменением направления, ритма, и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 метров (зачет). ОРУ. П/и «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	06.05 07.05	
63.	Прыжки (2ч)	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/и «Кузнечики».	1	13.05 017.05	
64.		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. П/и «Кузнечики».	1	16.05 21.05	
65.	Метание (2ч)	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. П/и «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	20.05 24.05	
66.		Метание мяча (зачет). ОРУ. П/и «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1	23.05	
67.	Кроссовая подготовка (2ч)	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. П/и «Рыбаки и рыбки». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
68.		Бег 1000 метров (зачет). Преодоление малых препятствий. П/и «Команда быстроногих». ОРУ. Развитие выносливости.	1		

