

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильичевича городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрена на заседании методического объединения учителей Протокол № 1 от «21»августа 2020 г.	Проверена Заместитель директора по УВР _____ Л.С. Райник «24» августа 2020 г.	Утверждена Приказом № 278-о/д от «24»августа 2020г. Директор школы _____ О.А. Дунова
--	--	---

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(вариант 7.1.)
(1-4 КЛАССЫ)**

Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1598; адаптированной основной образовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск (вариант 7.1).

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Физическая культура» 1- 4 классы. Автор: В. И. Лях.

В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета физическая культура отводится в 1 классе – 1 час в неделю, что составляет 33 часа в год, во 2 классе – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, в 3 классе – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год, в 4 классе – 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год. Общее число учебных часов физической культуры за уровень основного общего образования составляет 405 часов: 135 часов- индивидуальное обучение, 270 часов выделены для самостоятельного изучения.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты освоения учебного материала:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения учебного материала:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

Предметные результаты освоения учебного материала:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с 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.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

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

Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

1 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
	Лёгкая атлетика.	6	5
1.	Освоение навыков ходьбы.	1	1
2.	Освоение навыков бега.	1	1
3.	Ходьба под счет.	1	1
4.	Обычный бег. Бег с ускорением.	0,5	0,5
5.	Бег (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра.	0,5	0,5
6.	Прыжковые упражнения.	0,5	0,5
7.	Прыжки с продвижением вперед.	0,5	0,5
8.	Прыжок в длину с места.	0,5	0,5
9.	Бросок малого мяча.	0,5	1
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	-	1
11.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	-	1
	Кроссовая подготовка.	2	9
12-13.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега.	1	1
14-15.	Равномерный бег (4 мин).	1	1
16-17.	Равномерный бег (5 мин).	-	2
18-19.	Равномерный бег (6 мин).	-	2
20-21.	Равномерный бег (7 мин).	-	2
22.	Равномерный бег (8 мин).	-	1
	Гимнастика с элементами акробатики	6	11
23-24.	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1	1
25-26.	Основная стойка. Построение в шеренгу.	1	1
27-28.	Основная стойка. Построение в круг.	1	1

29-30.	Построение по звеньям. Стойка на носках на гимнастической скамейке.	1	1
31.	Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.	-	1
32-33.	Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	1
34.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	-	1
35.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	-	1
36-37.	Лазание по канату. Перелезание через коня.	-	2
38-39.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1	1
	Подвижные игры, элементы спортивных игр	6	14
40-41.	Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты.	1	1
42-43.	ОРУ. Игры "Класс, смирно!", "Октябрята". Эстафеты.	1	1
44-45.	ОРУ. Игры "Метко в цель", "Погрузка арбузов". Эстафеты.	1	1
46-47.	ОРУ, Игры "Через кочки и пенечки", "Кто дальше бросит". Эстафеты.	-	2
48-49.	ОРУ. Игры "Волк во рву", "Посадка картошки". Эстафеты.	-	2
50-51.	ОРУ. Игры "Попрыгунчики воробушки", "Капитаны". Эстафеты.	1	1
52-53.	ОРУ. Игры "Пятнашки", "Два мороза". "Капитаны" Эстафеты.	1	1
54-55.	ОРУ в движении. Игры "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде". Эстафеты.	-	2
56-57.	ОРУ в движении. Игры "Лисы и куры", "Точный расчет". Эстафеты.	-	2
58-59.	ОРУ в движении. Игры "Удочка", "Компас". Эстафеты.	1	1
	Подвижные игры на основе баскетбола.	6	14
60-61.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Бросай и поймай".	1	1
62-63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Передача мяча в колоннах".	1	2
64-67.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу".	-	4
68-71.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра в мини- баскетбол.	-	4
72-75.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	2	4
76-79.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч в обруч".	2	4
	Лёгкая атлетика.	7	13
80-81.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	1	1

82-83.	Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).	1	1
84.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	-	1
85.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	-
86.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	-
87.	Метание малого мяча в цель с 3-4 метров.	0,5	0,5
88.	Метание набивного мяча из разных положений.	0,5	0,5
89.	Метание мяча в цель и на дальность.	1	-
90-91.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Пятнашки".	0,5	1,5
92-93.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Октябрята".	0,5	1,5
94-95.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Два мороза".	-	2
96-97.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Третий лишний".	-	2
98-99.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Вызов номеров".	-	2

2 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
	Лёгкая атлетика.	7	5
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	1	-
2-3.	Освоение навыков ходьбы и бега.	1	1
4.	Повороты на месте. Контроль двигательных качеств.	1	-
5.	Обучение правилам соревнования.	-	1
6.	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	-
7-8.	Челночный бег 3*5, 3*10	1	1
9-10.	Равномерный бег 3-4 минуты.	1	1
11.	Развитие выносливости в медленном беге.	1	-
12.	Совершенствование бега. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	-	1
	Гимнастика с элементами акробатики	9	13
13.	ТБ на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	-
14.	Развитие координационных способностей. ОРУ с палками.	1	-
15-16.	Освоение акробатических упражнений. Группировка, перекувы.	1	-
17-19.	Кувырок вперед.	1	2
20-21.	Стойка на лопатках.	1	1

22-23.	Кувырок в сторону.	-	2
24-25.	Упражнения в висе стоя и лежа.	1	1
26-27.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	1
28-29.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	1
30-31.	Лазанье по канату.	0,5	1,5
32-33.	Освоение навыков опорных прыжков. Перелезание через коня.	0,5	1,5
34	Развитие скоростно-силовых способностей. Перелезание через коня.	-	1
	Подвижные игры	7	13
35.	ТБ на занятиях подвижными играми.	1	-
36-37.	Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты.	1	1
38.	Игры "К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки".	-	1
39.	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	0,5	0,5
40.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Зайцы в огороде»	0,5	0,5
41.	Ориентирование в пространстве. Игра «Лисы и куры».	-	1
42.	Совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	-	1
43-45.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	2
46-48.	Ловля, передача, ведение мяча в парах и индивидуально.	-	3
49-50.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	1	1
51-52.	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»	1	1
53-54.	Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1	1
	Лыжная подготовка	4	6
55.	Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1	-
56-58.	Освоение техники лыжных ходов	1	2
59.	Скольльзящий шаг без палок	0,5	0,5
60.	Ступающий шаг	0,5	0,5
61.	Повороты переступанием.	0,5	0,5
62.	Скольльзящий шаг с палками.	0,5	0,5
63.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	-	1
64.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	-	1
	Подвижные игры на основе баскетбола.	3	17
65.	ТБ на занятиях баскетболом	1	-
66-67	Ведение мяча на месте. ОРУ с мячом.	0,5	1,5
68-69.	Ведение мяча в движении.	0,5	1,5

70-71.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Бросай и поймай".	0,5	1,5
72-74.	Игровые упражнения.	0,5	2,5
75-76.	Перебрасывание мячей в шеренгу двумя руками снизу и из-за головы	-	2
77-78.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра "Передача мяча в колоннах".	-	2
79-80.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра "Мяч соседу".	-	2
81-82.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра в мини- баскетбол.	-	2
83-84.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра "Мяч в обруч".	-	2
Лёгкая атлетика.		4	14
85-86.	Совершенствование бега. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	-	2
87.	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	0,5	0,5
88-89.	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	0,5	1,5
90.	Прыжки в длину с места.	1	-
91-92.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	1
93-94.	Метание малого мяча с места на дальность.	0,5	1,5
95-96.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Пятнашки".	0,5	1,5
97-98.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Октябрята".	-	2
99-100.	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Два мороза".	-	2
101-102.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра "Третий лишний".	-	2

3 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
Лёгкая атлетика.		9	10
1.	Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	1	-
2.	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	0,5	0,5
3.	Ходьба. Виды ходьбы.	1	-
4.	Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	0,5	0,5
5.	Строевые упражнения. ОРУ.	1	-
6.	Подвижные игры.	-	1
7.	Бег на короткие дистанции.	1	-
8.	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	0,5	0,5

9.	Понятие «На старт», «Внимание», «Марш» ОРУ. Низкий старт.	0,5	0,5
10.	Челночный бег 3 x 5м, 3 x 10м; эстафеты с бегом на скорость.	-	1
11.	Подвижные игры.	-	1
12.	Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» подвижные игры.	-	1
13.	Круговая эстафета», (5-15м).	-	1
14.	Бег до 4 минут подвижные игры.	0,5	0,5
15.	Прыжки по разметкам в длину с разбега.	1	-
16.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.		1
17.	Прыжки через вращающуюся короткую и длинную скакалку.	0,5	0,5
18.	Прыжки через скакалку.	1	-
19.	Проверка и оценка знаний и умений.	-	1
	Гимнастика и элементы акробатики	7	14
20.	Повторение ТБ на уроках Ф.К. Гимнастика, её виды.	1	-
21.	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	0,5	0,5
22.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	0,5	0,5
23.	Общеразвивающие упражнения с малыми и большими мячами.	-	1
24.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	0,5	0,5
25.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой).	-	1
26.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	0,5	0,5
27-29.	Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1	2
30-32.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках.	1	2
33-34.	Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры.	1	1
35.	Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры с прыжками.	-	1
36.	Упражнение в равновесии (ласточка).	0,5	0,5
37-38.	Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами	0,5	0,5
39.	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	-	1
40.	Ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальный шаг.	-	1
	Подвижные игры.	6	14
41.	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация.	1	-
42.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Два Мороза», «Шишки, желуди, орех».	-	1
43.	Преодоление полосы препятствий. «Салки выше ноги от земли», «Ловушка с ленточкой».	1	-
44-46.	Преодоление полосы препятствий. «Шишки, желуди, орех», «Смена мест», «Мы веселые ребята».	1	2
47-50.	Преодоление полосы препятствий. «Третий лишний», «Вызов номеров», «Ловушка с ленточкой».	1	3
51.	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся.	-	1

52-53.	Прыжок в высоту с разбега. Игры: «Пятнашки», «Крокодил».	-	2
54-56.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки».	1	2
57-59	Подвижные игры с бегом, прыжками, подрезании. Игры на внимание, координацию.	1	2
60.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры.	-	1
	Лыжная подготовка	3	7
61.	Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1	-
62.	Освоение техники лыжных ходов	0,5	0,5
63.	Попеременный двухшажный ход.	0,5	0,5
64.	Подъем «лесенкой»	0,5	0,5
65.	Спуск в высокой стойке.	-	1
66.	Спуск в низкой стойке.	-	1
67.	Передвижение на лыжах до 2х км с равномерной скоростью	-	1
68.	Попеременный двухшажный ход	-	1
69.	Торможение плугом	0,5	0,5
70.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	-	1
	Баскетбол.	4	16
71.	ТБ на занятиях баскетболом.	1	-
72.	Передача и ловля мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	-	1
73-74.	Ловля и передача мяча в движении.	0,5	0,5
75.	Игры «Метко в цель», «Кто дальше».	-	1
76.	Передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Игра.	0,5	0,5
77-78.	Подбрасывание. Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	0,5	0,5
79-80.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча».	0,5	0,5
81.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча», «Перестрелка».	-	1
82.	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй».	-	1
83-84.	Ведение мяча в движении по прямой линии и «змейкой». Игра: «Играй, играй, мяч не теряй».	1	1
85.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	-	1
86.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры.	-	1
87.	Совершенствование умений передачи мяча.	-	1
88.	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. Подвижные игры.	-	1
89.	Закрепление пройденного материала.	-	1
90.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры.	-	1
	Легкая атлетика.	5	7
91.	Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1	-

92.	Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	0,5	0,5
93.	Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута).	0,5	0,5
94.	Прыжки с разбега, толчком одной ногой, приземление на две ноги. Прыжки через скакалку на время (30сек., 1 минута).	0,5	0,5
95.	Прыжки о с разбега толчком одной ногой. (Фаза разбега, отталкивания, фаза полета, фаза приземления). Прыжки через скакалку на время (1 минута).	-	1
96.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки».	0,5	0,5
97.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза и сутулости	0,5	0,5
98.	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость. Упражнения для профилактики осанки.	0,5	0,5
99.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	-
100.	Метание малого мяча с места на дальность. Бег с ускорениями от 30м до 40м.	-	1
101.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол	-	1
102.	Игровой урок. Пионербол, футбол	-	1

4 класс

№	Раздел. Тема урока	Количество часов для индивидуального обучения	Количество часов для самостоятельного изучения
	Лёгкая атлетика.	9	10
1.	Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	1	-
2.	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1	-
3.	Ходьба. Виды ходьбы.	0,5	0,5
4.	Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	0,5	0,5
5.	Строевые упражнения. ОРУ.	0,5	0,5
6.	Подвижные игры.	-	1
7.	Бег на короткие дистанции.	-	1
8.	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	1	-
9.	Понятие «На старт», «Внимание», «Марш» ОРУ. Низкий старт.	1	-
10.	Челночный бег 3 х 5м, 3 х 10м; эстафеты с бегом на скорость.	0,5	0,5
11.	Подвижные игры.	-	1
12.	Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» подвижные игры.	-	1
13.	Круговая эстафета», (5-15м).	-	1
14.	Бег до 4 минут подвижные игры.	0,5	0,5
15.	Прыжки по разметкам в длину с разбега.	0,5	0,5
16.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	-	1
17.	Прыжки через вращающуюся короткую и длинную скакалку.	1	-
18.	Прыжки через скакалку.	1	-
19.	Проверка и оценка знаний и умений.	-	1

	Гимнастика и элементы акробатики	7	14
20.	Повторение ТБ на уроках Ф.К. Гимнастика, её виды.	1	-
21.	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	-	1
22.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	0,5	0,5
23.	Общеразвивающие упражнения с малыми и большими мячами.	0,5	0,5
24.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	0,5	0,5
25.	Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой).	1	-
26.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	0,5	0,5
27-29.	Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1	2
30-32.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках.	1	2
33-34.	Пережат вперёд в упор присев. Подвижные игры.	-	2
35.	Пережат вперёд в упор присев. Подвижные игры с прыжками.	-	1
36.	Упражнение в равновесии (ласточка).	1	-
37-38.	Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами	-	2
39.	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	-	1
40.	Ходьба под музыкальное сопровождение, танцевальный шаг.	-	1
	Подвижные игры.	5	15
41.	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация.	1	-
42.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	-	1
43.	Преодоление полосы препятствий. «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	-	1
44-46.	Преодоление полосы препятствий. «Шишки, желуди, орех», «Смена мест», «Мы веселые ребята».	-	3
47-50.	Преодоление полосы препятствий. «Третий лишний», «Вызов номеров», «Ловушка с ленточкой».	1	3
51.	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры по выбору учащихся.	0,5	0,5
52-53.	Прыжок в высоту с разбега. Игры: «Пятнашки», «Крокодил».	1	1
54-56.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки».	0,5	2,5
57-59.	Подвижные игры с бегом, прыжками, подрезании. Игры на внимание, координацию.	1	2
60.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры.	-	1
	Лыжная подготовка	4	6
61.	Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1	-
62.	Освоение техники лыжных ходов	1	-
63.	Попеременный двухшажный ход.	-	1
64.	Подъем «ёлочкой»	-	1
65.	Спуск в высокой и низкой стойке.	0,5	0,5

66.	Спуски с пологих склонов	0,5	0,5
67.	Повороты переступанием в движении.	0,5	0,5
68.	Попеременный двухшажный ход	0,5	0,5
69.	Торможение плугом	-	1
70.	Прохождение дистанции до 2,5 км.	-	1
	Баскетбол.	4	16
71.	ТБ на занятиях баскетболом.	1	-
72.	Передача и ловля мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	-	1
73-74.	Ловля и передача мяча в движении.	1	1
75.	Игры «Метко в цель», «Кто дальше».	-	1
76.	Передача мяча в движении. Подбрасывание и ловля мяча. Игра.	-	1
77-78.	Подбрасывание. Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	1
79-80.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча».	0,5	1,5
81.	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча», «Перестрелка».	-	1
82.	Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй».	-	1
83-84.	Ведение мяча в движении по прямой линии и «змейкой». Игра: «Играй, играй, мяч не теряй».	0,5	1,5
85.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	-	1
86.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры.	-	1
87.	Совершенствование умений передачи мяча.	-	1
88.	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. Подвижные игры.	-	1
89.	Закрепление пройденного материала.	-	1
90.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры.	-	1
	Легкая атлетика.	5	7
91.	Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1	-
92.	Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	0,5	0,5
93.	Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута).	0,5	0,5
94.	Прыжки с разбега, толчком одной ногой, приземление на две ноги. Прыжки через скакалку на время (30сек., 1 минута).	0,5	0,5
95.	Прыжки с разбега толчком одной ногой. (Фаза разбега, отталкивания, фаза полета, фаза приземления). Прыжки через скакалку на время (1 минута).	0,5	0,5
96.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки».	0,5	0,5
97.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза и сутулости	1	-
98.	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость. Упражнения для профилактики осанки.	0,5	0,5

99.	Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	-	1
100.	Метание малого мяча с места на дальность. Бег с ускорениями от 30м до 40м.	-	1
101.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол	-	1
102.	Игровой урок. Пионербол, футбол	-	1