

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №29" им. Т.Ф.Сепяковой"**

**МОУ «Средняя школа № 29»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

\_\_\_\_\_  
Протокол № 12  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖЕНО**  
Директор  
  
Г.И. Сталевская  
Приказ № 48  
от «02» сентября 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 1дополнительного/1 классов с ОВЗ**

**Петрозаводск 2024-2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе для 1 дополнительного и 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, АООП НОО обучающихся с ТНР, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха.

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — **достигается формирование физической культуры личности**. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В программе по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями в здоровье (тяжелыми нарушениями речи) учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** учебной программы по физической культуре является:

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы. Согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействия развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **Общая характеристика курса**

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

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

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

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе по физической культуре начального общего образования;
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане**

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе: 1 дополнительный класс — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели), 1 класс — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели),

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

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

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

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

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу, познакомить обучающихся с национальными видами спорта и подвижных игр родного края.

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Предметные:**

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные:**

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **ОСНОВНОЕ 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. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и ее 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:**

- *Организующие 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.
- *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.
- *Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, 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 атлетик:***

- *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; подъёмы; торможение.*

### ***Подвижные и спортивные игры***

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

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*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.

*Настольный теннис:* жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

## **Общеразвивающие упражнения**

### ***На материале гимнастики с основами акробатики.***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх—вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### ***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* 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 поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

*Развитие выносливости:* 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.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение 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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### ***На материале лыжных гонок.***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз



тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух—трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов родного края* (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

### **Содержание коррекционной работы**

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 г. № 2357).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять

упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО 1 КЛАССОВ – 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ. (99Ч.)**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Образовательные ресурсы
1	<i>Лёгкая атлетика и подвижные игры (27ч)</i>	Организационно-методические указания на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ.	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2		Беговые упражнения. Игра "К своим флажкам" Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
3		Техника челночного бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м, до 60 м</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4		Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; знать технику челночного бега	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
5 6		Возникновение физической культуры и спорта. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта.	<b>Уметь:</b> знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт;	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

		Метание мешочка.	уметь выполнять разминку в движении по кругу; техника метания	
		Тестирование метания мешочка на дальность.	<b>Уметь:</b> Метать мешочек	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>7</b>		Русская народная подвижная игра «Горелки».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 6 мин</i> ); по слабо пересеченной местности ( <i>до 1 км</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>8</b>		Олимпийские игры. Рассказ об Олимпийских играх символике и традициях	<b>Знать:</b> символику и традиции Олимпийских игр. Как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>9</b>		Что такое физическая культура?	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Значение физической культуры.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>10</b>		Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Подвижная игра «Лисы и куры»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ритм. <b>Знать:</b> правила игры «Куры и лисы»	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>11</b>		Подвижная игра «Мышеловка».	<b>Уметь:</b> Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.; развитие навыков	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

			сотрудничества со сверстниками.	
12		Личная гигиена человека. Метание мяча на дальность.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
13		Тестирование метания малого мяча на точность.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
14-15		Техника выполнения наклона вперед. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр и «Мышеловка».	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
16-17		Техника прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	Знать: как выполняется прыжок в длину с места. Типичные ошибки.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
18-19		Тестирование виса на время. Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	<b>Знать:</b> как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

			десятисекундный отрезок времени.	
20-21		Ловля и броски мяча в парах. Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	<b>Знать:</b> как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, понимать правила подвижной игры «Осада города»	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
22-23		Индивидуальная работа с мячом. Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Подвижная игра «Осада города».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
24-25		Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота». Ловля мяча на месте. Передача мяча	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
26-27		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>



		Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».		
28	<i>Гимнастика</i> 23ч.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
29		Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Название основных гимнастических снарядов	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
30		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
31		Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
32-33		Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
34-35 36		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

		обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		
		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
37		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
38		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
39		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

40-41		Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
42		Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
43		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
44		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
45		Техника безопасности на уроках подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
46		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

47		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
48		ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
49		ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать и выполнять технику безопасности.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
50	<b>Лыжная подготовка 10ч.</b>	Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на свежем воздухе, для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Температурный режим.	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
51-52		Ступающий шаг на лыжах с палками. Организующие команды и приемы. ступающий шаг. Боковые шаги. Передвижение в колонне на лыжах. Игровые задания: лепка снеговиков, бросание снежков в даль.	Уметь правильно переносить лыжный инвентарь к месту занятий	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
53-54		Организующие команды и приемы.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

		<p>Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение ступающим шагом.  Разучивание скользящего шага.</p>		
55-56		<p>Скользящий шаг без палок.  Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее?».</p>	Технично выполнять задания	<p>Учебник В.И.Лях  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p>
57-58		<p>Приставные шаги влево, вправо (знакомство).  Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагами на лыжах.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений.	<p>Учебник В.И.Лях  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p>
59-60		<p>Закрепление навыка передвижения ступающим, скользящим шагом, поворотов переступанием. Игра «Кто самый быстрый?»  «Кто дальше проскользит?».</p>	Корректировка техники выполнения упражнений.	<p>Учебник В.И.Лях  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p>
61-62	<p><i>Лёгкая атлетика и подвижные игры</i>  38ч.</p>	<p>Техника безопасности на уроках подвижные игры.  ОРУ. Прохождение полосы препятствий.  Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений.  Соблюдать правила безопасного поведения.</p>	<p>Учебник В.И.Лях  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p>
63-64-65		<p>Техника безопасности на уроках подвижные игры.  ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p><b>Знать:</b> правила игры «Волки во рву»  Соблюдать правила безопасного поведения</p>	<p>Учебник В.И.Лях  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p>

66		Техника безопасности на уроках подвижные игры. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
67		ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
68		ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
69		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
70		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

71	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
72	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «паук и мухи», «река и ров».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
73	Упражнения в прыжках в длину. Разучивание прыжков через скакалку. Игра «Удочка». «мяч своему игроку». «борьба за мяч».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
74	Правила отношений в играх. «Салки» «Жмурки». «чай-чай выручай».	Уметь играть в игры соблюдая правила Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
75	ОРУ «боевые петухи». «гусеница». «колдуны» «второй лишний.»	Уметь играть в игры соблюдая правила Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий
76-77	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
78-79	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на</i>	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	
<b>80-81</b>		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>82-83</b>		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>84</b>		Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров. П/И	Корректировка техники бега	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>85-87</b>		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>



		предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. <b>прыжок в высоту на результат.. П/и</b>		
88		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». <b>Прыжки в длину с места – на результат .</b>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
89		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>Челночный бег – на результат.</b> Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
90-91		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>Гладкий бег 6 минут – на результат.</b> История отечественного спорта.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику гладкого бега.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
92		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. <b>Бег 30 м на результат</b> Переменный бег – 5 минут.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
93		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

		бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. <b>Бег 60 м на результат</b> Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )	
94		Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
95		Тестирование метания мешочка на дальность.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
96		Русская народная подвижная игра «Горелки».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; <b>Знать:</b> правила игры	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
97		Командные подвижные игры.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе. Ориентироваться в пространстве	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
98		Подвижные игры с мячом. «Перестрелка»	<b>Знать:</b> правила игры «Перестрелка»	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
99		Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
1 КЛАССОВ – 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ. (99ч.)**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Образовательные ресурсы
1	<i>Лёгкая атлетика и подвижные игры 27ч.</i>	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег ( <i>30 м</i> ). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег ( <i>30 м, 60 м</i> ). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м, до 60 м</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег ( <i>60 м</i> ). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
5		Равномерный бег ( <i>3 мин</i> ). Чередование ходьбы и бега ( <i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i> ).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>до 6 мин</i> ); по слабо	Учебник В.И.Лях

6	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	пересеченной местности (до 1 км)	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
7	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» <b>ЧБ 3x10</b>	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. <b>Прыжок в длину с места.</b> ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

12		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
13		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
14-15		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
16-17		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
18-19		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
20-21		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на</i>	Учебник В.И.Лях

		на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>расстояние, ловля, ведение, броски)</i> в процессе подвижных игр	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
22-23		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
24-25		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
26-27		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
28	<b>Гимнастика</b> <b>23ч.</b>	Техника безопасности. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

		Инструктаж по ТБ		
29		Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
30		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
31		Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
32-33		Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
34-35-36		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

		обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		
		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
37		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
38		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
39		Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>



40-41		Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
42		Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
43		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
44		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
45		Техника безопасности на уроках подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
46		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

47		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
48		ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
49-50	<b>Лыжная подготовка 10ч.</b>	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на свежем воздухе, для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Температурный режим.	Знать и выполнять технику безопасности.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
51-52		Организуемые команды и приемы. ступающий шаг. Боковые шаги. Передвижение в колонне на лыжах. Игровые задания: лепка снеговиков, бросание снежков в даль.	Уметь правильно переносить лыжный инвентарь к месту занятий	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
53-54		Организуемые команды и приемы. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Разучивание скользящего шага.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
55-56		Скользкий шаг без палок. Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее?».	Технично выполнять задания	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

57-58		Приставные шаги влево, вправо(знакомство). Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагами на лыжах.	Корректировка техники выполнения упражнений.	УчебникВ.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
59-60		Закрепление навыка передвижения ступающим, скользящим шагом, поворотов переступанием. Игра «Кто самый быстрый? «Кто дальше проскользит?»».	Корректировка техники выполнения упражнений.	УчебникВ.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
61-62	Лёгкая атлетика и подвижные игры 38ч.	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Бег 30 м. Стартовый разгон.Техника финиширования	<b>Знать:</b> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики	УчебникВ.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
63-64-65		Тестирование бега 30 м. Стартовый разгон. Техника финиширования	Соблюдать правила безопасного поведения.	УчебникВ.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
66		Техника безопасности на уроках подвижные игры. ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	УчебникВ.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
67		ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	УчебникВ.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

68		ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
69		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
70		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
71		ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
72		Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «паук и мухи», «река и ров».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
73		Упражнения в прыжках в длину. Разучивание прыжков через скакалку. Игра «Удочка». «мяч своему игроку». «борьба за мяч».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
74		Правила отношений в играх. «Салки» «Жмурки». «чай-чай выручай».	Уметь играть в игры соблюдая правила Корректировка техники выполнения упражнений.	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

75		ОРУ «боевые петухи». «гусеница». «колдуны» «второй лишней.»	Уметь играть в игры соблюдая правила Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий
76-77		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
78-79		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
80-81		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
82-83		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
84		Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. СУ. Специальные	Корректировка техники бега	Учебник В.И.Лях

		беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/И		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>85-87</b>		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. <b>прыжок в высоту на результат..</b> П/и	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	УчебникВ.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>88</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». <b>Прыжки в длину с места – на результат .</b>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	УчебникВ.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>89</b>		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>Челночный бег – на результат.</b> Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	УчебникВ.И.Лях <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
<b>90-91</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. <b>Гладкий бег 6</b>	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и	УчебникВ.И.Лях

		минут – на результат. История отечественного спорта.	беге; демонстрировать технику гладкого бега.	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
92		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. <b>Бег 30 м на результат</b> Переменный бег – 5 минут.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 30 м</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
93		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. <b>Бег 60 м на результат</b> Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> )	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
94		Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
95		ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

96		Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
97		Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
98		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
99		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Учебник В.И.Лях <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудования классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

### Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.	1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012. 2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2017. 3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2 // Стандарты второго поколения. — М.: Просвещение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Количество	Примечание
<b><i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i></b>		
Раздаточный материал: зимние виды спорта; летние виды спорта. Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению упражнений в парах, ЗОЖ, виды спорта, портреты олимпийских чемпионов)	Д Д Д	
<b><i>Технические средства обучения</i></b>		
Музыкальный центр. Мегафон	Д Д	
<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>		
Бревно напольное (3 м). Козел гимнастический. Конь гимнастический. Канат длинный (5 м), канат подвесной (4 м). Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая (4 м). Баскетбольные щиты. Футбольные ворота.	Д Д Д Д П П Д Д К	

<p>Мячи: набивные (1 кг, 3 кг), малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, гандбольные.</p> <p>Палка гимнастическая.</p> <p>Скакалка детская.</p> <p>Мат гимнастический.</p> <p>Гимнастический подкидной мост.</p> <p>Кегли.</p> <p>Конусы.</p> <p>Обруч пластиковый детский.</p> <p>Лыжи детские (с креплениями и палками).</p> <p>Коньки.</p> <p>Клюшки.</p> <p>Сетка для переноса и хранения мячей.</p> <p>Жилетки игровые с номерами.</p> <p>Сетка волейбольная.</p> <p>Туристическая палатка со спальником.</p> <p>Аптечка</p>	<p>К</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>Д</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>К</p> <p>К</p> <p>Д</p> <p>П</p> <p>П</p> <p>П</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p>	
<b><i>Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств</i></b>		
Диск здоровья	П	
Беговая дорожка (электрическая)	Д	
Велотренажер	Д	
Штанга с набором дисков и устройство для крепления штанги	Д	
Силовая скамья	Д	
Шагомер	Д	
Шагоход	Д	
Сухой бассейн	Д	
<b><i>Игры и игрушки</i></b>		
Стол для игры в настольный теннис.	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.	К	
Ракетки для игры в бадминтон.	Ф	
Шахматы.	Ф	
Шашки.	Ф	
Дартс.	П	
Городки	Д	
<b><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></b>		
Спортивный зал игровой	1	
Зоны рекреации	3	
Кабинет учителя	1	
Тренажерный зал	1	

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<i>Раздел «Знания о физической культуре»</i>	
— ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и

<p>воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья. Развития основных систем организма;</p> <p>— ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p>	<p><i>внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности</i></p>
<p><i>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</i></p>	
<p>— отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;</p> <p>— организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p>	<p>— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>— выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
<p><i>Раздел «Физическое совершенствование»</i></p>	
<p>— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);</p> <p>— выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>— выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</p> <p>— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);</p> <p>— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p>	<p>— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>— выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>— выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</p>

**Уровень физической подготовки  
1 дополнительный и 1 классы**

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	Коснуться лбом коленей
Бег 30 м высокий старт, сек.	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					