

Приложение № 9 к п.2.1;

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская коррекционная школа-интернат №2»**  
153027, Иваново, ул. Маршала Жаворонкова, 3 тел./факс (4932) 33-23-68  
e-mail: [iv.shkola4vida@mail.ru](mailto:iv.shkola4vida@mail.ru) ИНН/КПП 3702315222/370201001

---

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета  
протокол № 1  
от 29 августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор ОГКОУ  
«Ивановская школа-интернат №2»  
Смирнова Т.В.  
приказ № 120 от «1» сентября 2023г.



**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура  
(АФК)»  
1-4 класс  
на уровень (начального, основного, среднего) общего образования  
Вариант 4.2**

Год составления программы: 2023

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

		Стр.
1.	Пояснительная записка.	3
2	Содержание учебного предмета.	4
3	Планируемые результаты освоения учебного предмета.	
4	Тематическое планирование.	

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре (АФК) на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат №2» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом от ОГКОУ «Ивановская коррекционная школа-интернат №2» 31.08.2023 № 175 «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»;
- УМК: УМК В. И. Лях.

**Цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задача** учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

**Коррекционные задачи:**

- укрепление здоровья, закаливание и содействие нормальному физическому развитию организма;
- достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функций равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости и ориентировки в пространстве;
- обучение слабовидящих учащихся основной гимнастике, играм, ходьбе на лыжах, элементам легкой атлетики;
- формирование и совершенствование у слабовидящих школьников жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям и расширение его функциональных возможностей (улучшение регуляторных функций центральной нервной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение дееспособности сердечнососудистой, дыхательной и других систем);
- развитие способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов.

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО.

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы учебным планом отводится по 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 507 часов: в 1-м классе — 99 часов (33 учебные недели), во 2–4-х классах — по 102 часа (34 учебные недели в каждом классе).

Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Для педагога:

Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы;

Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы;

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1–4 классы.

Для обучающихся:

Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ([school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru));

Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru));

«Новая начальная школа 1–4»;

Образовательный ресурс «Начальная школа»;

«Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа ([uchi.ru](http://uchi.ru)).

## 2. Содержание учебного предмета.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

### ***Знания о физической культуре***

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психологопедагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**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: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Современные паралимпийские игры. Связь физической культуры с трудовой и другими видами деятельности.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и равновесия. Физические упражнения и осанка. Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие. Спорт и спортивные игры. Возможности слабовидящего человека заниматься спортом. Накопление опыта безбоязненного передвижения в знакомом пространстве с изменением темпа движения. Овладение основными представлениями о возможностях и ограничениях его физических функций, о возможностях компенсации; преодоление вербализма.

## ***Способы физкультурной деятельности***

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение культурногигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, упражнений для глаз; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Овладение знаниями о доступных для состояния здоровья физических упражнениях; умение их выполнять.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

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

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Освоение навыков общей гигиены и гигиены глаз.

Упражнения для глаз. Упражнения для развития зрительного восприятия.

Упражнение на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по

одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

### ***Основные положения и общеразвивающие упражнения***

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные положения рук, ног, положения лежа; движения головы, туловища, седы.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук ; движения прямых рук; движения в рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия .

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой и др.).

*Упражнения для формирования осанки:* Статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное

положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Захватывание пальцами ног различных предметов. Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

*Упражнения в лазании и ползании:* произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8 - 10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

*Упражнения мячом:* Передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом.

*Упражнения в равновесии:* Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висющую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры «Быстро шагай – смотри не зевай», «Стой» и др.). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

*Ритмические упражнения:* Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Удержание теннисного мяча на шее в наклоне вперед (2-я группа). Балансирование гимнастической палкой на указательном пальце. В наклоне



вперед и назад горизонтальные повороты на 180 градусов (2-я группа).  
Выполнение динамического упражнения, стоя на одной ноге.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

### ***Лёгкая атлетика.***

*Упражнения в ходьбе:* координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Ходьба с правильной работой рук и ног. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы. Виды ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях (например, во дворе по прогулочным дорожкам). Подъем и спуск по лестнице. Переход с этажа на этаж и прохождение коридоров в различных направлениях.

*Беговые упражнения:* координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.

*Прыжковые упражнения* (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

*Броски:* броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей, большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча, камешков, различных легких предметов в направлении звукового сигнала; метание в звучащую цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

***Лыжная подготовка.*** Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

*Баскетбола:* отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

*Пионербола:* перебрасывание мяча друг другу и через сетку.

### ***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации:* перебежки шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

*Развитие силовых способностей:* 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 звучащих ориентиров.

### ***На материале лыжной подготовки***

*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-трёх шагов.

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

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные универсальные учебные действия**

**У слабовидящего выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно - познавательные и внешние мотивы;
- учебно - познавательный интерес к учебному материалу;
- развитие потребности в сенсорно-перцептивной деятельности, способность к использованию адекватных учебным задачам способов чувственного познания;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, сверстников, родителей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни, бережное отношение к нарушенному зрению;
- потребность в двигательной активности, мобильность;

- ориентация на самостоятельность, активность, социально-бытовую независимость в доступных видах деятельности;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

***Слабовидящий выпускник получит возможность для формирования:***

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной положительной учебно - познавательной мотивации учения;*
- *положительного учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *устойчивой мотивации к коммуникативной и двигательной деятельности;*
- *внутренней позиции к самостоятельности, активности, независимости и мобильности;*
- *осознанных эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; понимания роли искусства в собственной жизни.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Слабовидящий выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- использовать компенсаторные способы зрительной недостаточности в бытовой и учебной деятельности;
- адекватно использовать регулирующую и контролирующую роль зрения в бытовой и учебной деятельности;
- осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

***Слабовидящий выпускник получит возможность научиться:***

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры - действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *адекватно использовать компенсаторные способы зрительной недостаточности в самостоятельной учебной деятельности;*
- *адекватно использовать зрительно-моторную координацию в бытовой и учебной деятельности;*
- *самостоятельно выполнять учебные действия по алгоритму;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Слабовидящий выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково - символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач;
- предупреждать вербализм знаний и умений; устанавливать связь чувственного и логического;
- адекватно использовать информационно-познавательную и ориентировочно-поисковую роль зрения;
- компенсаторным способом зрительной недостаточности в познавательной деятельности.

***Слабовидящий выпускник получит возможность научиться:***

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять аналитико-синтетическую деятельность сравнение, сериацию и классификацию, выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;
- устанавливать связи между чувственным и логическим в познании;
- активно использовать зрительную сенсорную перцептивную деятельность;
- произвольно и осознанно владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Слабовидящий выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- научиться адекватно использовать компенсаторные способы, зрительное восприятие для решения различных коммуникативных задач;
- использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнёром.

#### **Слабовидящий выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности;

- *адекватно использовать зрительное восприятие для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

### **Предметные результаты:**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» слабовидящие обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут формироваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие). Занятия физической культурой будут способствовать профилактике вторичных нарушений физического развития. У слабовидящих обучающихся будут формироваться потребность в занятиях физической культурой.

### **Слабовидящий обучающийся научится:**

#### ***Знания о физической культуре:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- понимать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- понимать роль занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности,
- укрепление здоровья и развитие физических качеств, повышение общей и зрительной работоспособности;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- понимать роль ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания как жизненно важных способов передвижения человека;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

#### ***Способы физкультурной деятельности:***

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- участвовать в подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, сообщать и соблюдать правила безопасности;



- использовать зрение в процессе физкультурной деятельности;
- выполнять упражнения, способствующие развитию зрения, зрительного восприятия, мышечной силы кистей рук.

**Физическое совершенствование:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие зрения, мелкой моторики рук; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- совершенствовать знание «схемы тела», дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- соблюдать правила игры в баскетбол, футбол и волейбол;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

#### 4. Тематическое планирование.

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		1	2	3	4	5
<b>Базовая часть (при 3-х часах в неделю)</b>		99	102	102	102	102
1	Знания о физической культуре	4	5	5	5	5
2	Способы физкультурной деятельности	4	6	6	6	6

3	Физическое совершенствование: -гимнастика с основами акробатики; -легкая атлетика; -лыжная подготовка; -подвижные игры; -общеразвивающие упражнения	91	91	91	91	91
		18	18	18	18	18
		34	34	34	34	34
		20	22	22	22	22
		19	17	17	17	17
в содержании соответствующих разделов программы						

**Приложение к программам.**

**Календарно-тематическое планирование**

**Физическая культура**

**1 класс 2023 - 2024 уч. год**

**(3 часа в неделю, 99 часов в год)**

№ п/п	Название раздела, часы	Домашнее задание	Дата проведения	
	Тема урока		по плану	по факту
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Правила безопасного поведения и техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетки.	Без задания	04.09.	

2.	Техника выполнения прыжков.	Без задания	06.09.	
3.	Техника выполнения прыжков в длину.	Без задания	07.09.	
4.	Отработка навыков бега.	Без задания	11.09.	
5.	Отработка навыков бега, учет в беге на время.	Без задания	13.09.	
6.	Подвижные игры	Без задания	14.09.	
7.	Отработка техники прыжков и медленного бега.	Без задания	18.09.	
8.	Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места.	Без задания	20.09.	
9.	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега.	Без задания	21.09.	
10.	Подвижные игры	Без задания	25.09.	
11.	Отработка техники медленного бега.	Без задания	27.09.	
12.	Обучение технике ловли мяча.	Без задания	28.09.	
13.	Техника ловли и ведения мяча.	Без задания	02.10.	
14.	Ознакомление с техникой метания мяча.	Без задания	04.10.	
15.	Способы физкультурной деятельности	Без задания	05.10.	
16.	Совершенствование техники ведения и метания мяча.	Без задания	09.10.	
17.	Совершенствование техники метания мяча в цель.	Без задания	11.10.	
18.	Техника длительного бега, учет по метанию мяча в цель.	Без задания	12.10.	
19.	Подвижные игры	Без задания	16.10.	
20.	Упражнения с мячом.	Без задания	18.10.	
21.	Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.	Без задания	19.10.	
22.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	Без задания	23.10.	
23.	Оценка уровня физической подготовленности (выносливость)	Без задания	25.10.	
24.	Развитие гибкости.	Без задания	<b>26.10.</b>	
25.	Знания о физической культуре	Без задания	08.11.	

26.	Подвижные игры.	Без задания	10.11.	
27.	Развитие гибкости.	Без задания	13.11.	
28.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	Без задания	15.11.	
29.	Совершенствование навыков лазания, прыжков и метания. Развитие гибкости.	Без задания	16.11.	
30.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия.	Без задания	20.11.	
31.	Подвижные игры.	Без задания	22.11.	
32.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	Без задания	23.11.	
33.	Произвольное лазание по канату.	Без задания	27.11.	
34.	Совершенствование техники лазания.	Без задания	29.11.	
35.	Отработка навыка лазания по канату.	Без задания	30.11.	
36.	Подвижные игры.	Без задания	04.12.	
37.	Способы физкультурной деятельности	Без задания	06.12.	
38.	Подвижные игры.	Без задания	07.12.	
39.	Фронтальное обучение упору и висе лежа на гимнастической скамейке.	Без задания	11.12.	
40.	Отработка техники лазания.	Без задания	13.12.	
41.	Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	Без задания	14.12.	
42.	Упражнения в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места.	Без задания	18.12.	
43.	Подвижные игры.	Без задания	20.12.	
44.	Отработка техники лазания	Без задания	21.12.	
45.	Совершенствование техники лазания.	Без задания	25.12.	
46.	Игровые по совершенствованию двигательных навыков.	Без задания	27.12.	
47.	Повторный инструктаж по ТБ. Игровые по совершенствованию двигательных навыков.	Без задания	<b>28.12.</b>	
48.	Повторный инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре.	Без задания	10.01.	

49.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Без задания	11.01.	
50.	Ознакомление с техникой ступающего шага.	Без задания	15.01.	
51.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	Без задания	17.01.	
52.	Изучение техники передвижения на лыжах.	Без задания	18.01.	
53.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Без задания	22.01.	
54.	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона.	Без задания	24.01.	
55.	Учет по технике скольжения без палок.	Без задания	25.01.	
56.	Подвижные игры.	Без задания	29.01.	
57.	Закрепление техники подъема и спуска.	Без задания	31.01.	
58.	Учет по технике подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Без задания	01.02.	
59.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	Без задания	05.02.	
60.	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	Без задания	07.02.	
61.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.	Без задания	08.02.	
62.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	Без задания	19.02.	
63.	Подвижные игры.	Без задания	21.02.	
64.	Соревнования на дистанции 500м.	Без задания	22.02.	
65.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	Без задания	26.02.	
66.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	Без задания	28.02.	
67.	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.	Без задания	29.02.	
68.	Подвижные игры.	Без задания	04.03.	
69.	Контрольный забег на дистанцию 500м.	Без задания	06.03.	
70.	Разучивание акробатических упражнений.	Без задания	07.03.	

71.	Способы физкультурной деятельности.	Без задания	11.03.	
72.	Выполнение упражнений на статическое равновесие.	Без задания	13.03.	
73.	Развитие статического и динамического равновесия.	Без задания	14.03.	
74.	Отработка упражнений с мячом.	Без задания	18.03.	
75.	Знания о физической культуре.	Без задания	20.03.	
76.	Совершенствование техники упражнений с мячом.	Без задания	<b>21.03.</b>	
77.	Обучение метанию и ловле мяча.	Без задания	03.04.	
78.	Отработка техники метания и ловли мяча.	Без задания	04.04.	
79.	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений.	Без задания	08.04.	
80.	Развитие координации движений. Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега.	Без задания	10.04.	
81.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	Без задания	11.04.	
82.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Подвижные игры.	Без задания	15.04.	
83.	Подвижные игры.	Без задания	17.04.	
84.	Упражнения на сохранение равновесия.	Без задания	18.04.	
85.	Отработка техники прыжков в длину с места.	Без задания	22.04.	
86.	Подвижные игры.	Без задания	24.04.	
87.	Упражнения на сохранение равновесия.	Без задания	25.04.	
88.	Упражнения на сохранение равновесия.	Без задания	02.05.	
89.	Учет по бегу на 30м, по прыжкам в длину с места.	Без задания	06.05.	
90.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	Без задания	08.05.	
91.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	Без задания	13.05.	
92.	Подвижные игры.	Без задания	15.05.	
93.	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега.	Без задания	<b>16.05.</b>	
94.	Способы физкультурной деятельности.	Без задания		

95.	Учет по бегу.	Без задания		
96.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Подвижные игры.	Без задания		
97.	Учет по метанию мяча на дальность с места.	Без задания		
98.	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу.	Без задания		
99.	Промежуточная аттестация	Без задания		

### Приложение к программам.

#### Календарно-тематическое планирование

#### Физическая культура

1а класс 2023 - 2024 уч. год

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Название раздела, часы	Домашнее задание	Дата проведения	
	Тема урока		по плану	по факту
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Правила безопасного поведения и техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.	с. 8 - читать	04.09.	
2.	Техника бега на 30м с высокого старта	с. 8 - ответ на вопросы	06.09.	
3.	Техника выполнения прыжков.	с. 9 - изучить иллюстрацию	07.09.	
4.	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30м.	с. 10 - читать	11.09.	
5.	Совершенствование техники выполнения прыжков.	с. 11 - читать	13.09.	
6.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов.	с. 12 - читать	14.09.	
7.	Подвижные игры	с. 12 - ответ на вопросы	18.09.	
8.	Учет по технике различных видов бега.	с. 12 - изучить иллюстрацию	20.09.	
9.	Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу.	с. 13 - читать	21.09.	
10	Формирование навыков выполнения прыжков.	с. 14 - изучить иллюстрации	25.09.	

11	Формирование навыков выполнения прыжков.	с. 15 - изучить иллюстрации	27.09.	
12.	Подвижные игры	с. 16 - читать	28.09.	
13	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	с. 16 - определения учить	02.10.	
14	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	с. 17 - читать	04.10.	
15	Способы физкультурной деятельности	с. 17 - выполни задание	05.10.	
16.	Формирование навыков выполнения прыжков и бега. Развитие силы рук.	с. 18 - читать	09.10.	
17.	Отработка техники метания набивного мяча.	с. 19 - читать	11.10.	
18	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	с. 19 - изучить иллюстрацию	12.10.	
19	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	с. 19 - учить	16.10.	
20	Подвижные игры	с. 20 - читать	18.10.	
21	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча. Развитие физических качеств.	с. 20 - изучить иллюстрацию	19.10.	
22	Формирование навыков прыжков и метания.	с. 20 - учить	23.10.	
23	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с. 21 читать	25.10.	
24	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с. 21 - изучить иллюстрацию	<b>26.10.</b>	
25	Оценка уровня физической подготовленности (выносливость)	с. 21 - учить	08.11.	
26	Знания о физической культуре	с. 22 - читать	10.11.	
27	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	с. 22 - изучить иллюстрацию	13.11.	
28	Совершенствование навыков лазания.	с. 22 - учить	15.11.	
29	Совершенствование навыков лазания, перелезания метания.	с. 23 - читать	16.11.	
30	Совершенствование навыков лазания, перелезания метания.	с. 23 - выполнить задание	20.11.	



31	Подвижные игры.	с. 24 - читать	22.11.	
32	Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	с. 24 - учить	23.11.	
33	Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	с. 25 - читать	27.11.	
34	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	с. 26 - читать	29.11.	
35	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	с. 26 - ответ на вопросы	30.11.	
36	Подвижные игры.	с. 27 - читать	04.12.	
37	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений	с. 28 - читать	06.12.	
38	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	с. 28 - отработка упражнений	07.12.	
39	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	с. 28 - отработка упражнений	11.12.	
40	Способы физкультурной деятельности	с. 28 - отработка упражнений	13.12.	
41	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	с. 28 - отработка упражнений	14.12.	
42	Обучение лазанию по канату	с. 29 - читать	18.12.	
43	Подвижные игры.	с. 29 - отработка упражнений	20.12.	
44	Лазание по канату, акробатические упражнения. Подтягивание.	с. 29 - отработка упражнений	21.12.	
45	Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по прыжкам в длину с места.	с. 29 - отработка упражнений	25.12.	
46	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, лазания по канату.	с. 29 - отработка упражнений	27.12.	
47	Проверка умений лазания по канату произвольным способом	с. 30 - читать	<b>28.12.</b>	
48	Повторный инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	с. 30 - отработка упражнений	10.01.	
49	Знания о физической культуре.	с. 30 - отработка упражнений	11.01.	
50	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	с. 30 - отработка упражнений	15.01.	

51	Ознакомление с техникой скользящего шага.	с. 30 - отработка упражнений	17.01.	
52	Отработка техники скользящего шага.	с. 31 - читать	18.01.	
53	Подвижные игры	с. 31 - отработка упражнений	22.01.	
54	Совершенствование скользящего шага без палок.	с. 31 - отработка упражнений	24.01.	
55	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	с. 31 - отработка упражнений	25.01.	
56	Подъем и спуск со склона.	с. 31 - отработка упражнений	29.01.	
57	Отработка техники подъема и спуска со склона.	с. 32 - выполнить задание	31.01.	
58	Подвижные игры.	с. 33 - читать	01.02.	
59	Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс.	с. 34 - читать	05.02.	
60	Закрепление техники передвижения на лыжах.	с. 35 - читать	07.02.	
61	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	с. 36 - читать	08.02.	
62	Учет по технике подъемов и спусков	с. 37 - отработка упражнений	12.02.	
63	Подвижные игры	с. 37 - отработка упражнений	14.02.	
64	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	с. 37 - отработка упражнений	15.02.	
65	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	с. 37 - отработка упражнений	19.02.	
66	Способы физкультурной деятельности.	с. 38 - отработка упражнений	21.02.	
67	Разучивание акробатических упражнений.	с. 38 - отработка упражнений	22.02.	
68	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	с. 38 - отработка упражнений	26.02.	
69	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	с. 38 - отработка упражнений	28.02.	
70	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	с. 39 - выучить	29.02.	

71	Формирование навыков лазания и перелезания.	с. 40 - выучить	04.03.	
72	Развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	с. 41 - изучить иллюстрации	06.03.	
73	Знания о физической культуре	с. 42 - читать	07.03.	
74	Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту.	с. 43 - читать, учить	11.03.	
75	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	с. 44 - читать	13.03.	
76	Подвижные игры.	с. 44 - выполнить задание	14.03.	
77	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	с. 45 - читать	18.03.	
78	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	с. 46 - читать	20.03.	
79	Совершенствование техники метания малого мяча.	с. 46 - ответить на вопросы	<b>21.03.</b>	
80	Метание мяча. Развитие силы рук.	с. 47 - учить	03.04.	
81	Подвижные игры	с. 48 - отработка упражнений	04.04.	
82	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	с. 48 - отработка упражнений	08.04.	
83	Развитие статического и динамического равновесия.	с. 48 - отработка упражнений	10.04.	
84	Развитие статического и динамического равновесия.	с. 48 - отработка упражнений	11.04.	
85	Подвижные игры	с. 49 - читать, выполнить задание	15.04.	
86	Упражнения на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости.	с. 50 - учить	17.04.	
87	Способы физкультурной деятельности.	с. 50 - учить	18.04.	
88	Отработка техники выполнения прыжков и бега.	с. 52 - выполнить задание	22.04.	
89	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега	с. 53 - читать, выполнить задание	24.04.	
90	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу.	с. 54 - читать	25.04.	

91	Учет по прыжкам в длину с разбега.	с. 55 - выполнить задание	02.05.	
92	Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию.	с. 56 - учить	06.05.	
93	Контроль по бегу на 30м.	с. 57 - выполнить задание	08.05.	
94	Подвижные игры	с. 58 - читать	13.05.	
95	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	с. 59 - читать	15.05.	
96	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	с. 60 - читать	<b>16.05.</b>	
97	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	с. 60 - отработка упражнений		
98	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	с. 60 - отработка упражнений		
99	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	с. 60 - отработка упражнений		
100	Совершенствование навыков метания и ловли мяча.	с. 60 - отработка упражнений		
101	Совершенствование и развитие двигательных качеств.	с. 60 - отработка упражнений		
102	Совершенствование и развитие двигательных качеств. Промежуточная аттестация.	задание на лето		

### Приложение к программам.

#### Календарно-тематическое планирование Физическая культура

2 класс 2023 – 2024 уч. год

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Вводный инструктаж по ТБ.	с. 8-9 - читать	04.09.	

	Правила безопасного поведения и техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики			
2.	Развитие общей выносливости.	с.10 - читать	05.09.	
3.	Техника бега с высокого старта.	с.11 - читать	07.09.	
4.	Учет в беге на 30м.	с.12-13 - читать	11.09.	
5.	Подвижные игры	с.13-15 - читать	12.09.	
6.	Способы физкультурной деятельности	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	14.09.	
7.	Способы физкультурной деятельности	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	18.09.	
8.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.18 - читать	19.09.	
9.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.18 - читать	21.09.	
10.	Отработка техники разбега в прыжках в длину.	с.19 – читать, отвечать на вопросы	25.09.	
11.	Подвижные игры	с.20 – читать, отвечать на вопросы	27.09.	
12.	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту.	с.21 - читать	28.09.	
13.	Знания о физической культуре	с.22-23 – читать, отвечать на вопросы	02.10.	
14.	Подвижные игры	с.24 - читать	03.10.	
15.	Способы физкультурной деятельности	с.25- читать	05.10.	
16.	Совершенствование навыков выполнения прыжков.  Метание мяча в цель.	с.26 – читать, отвечать на вопросы	09.10.	
17.	Закрепление техники метания мяча в цель.	с.26 – читать, отвечать на вопросы	10.10.	
18.	Совершенствование техники метания в цель.	с.27-28- читать	12.10.	
19.	Подвижные игры.	с.29 - читать	16.10.	
20.	Ведение баскетбольного мяча.	с.30 - читать	17.10.	
21.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	с.31 - читать	19.10.	

22.	Формирование навыков метания.	с.32 – отвечать на вопросы	23.10.	
23.	Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий.	с.33- читать	24.10.	
24.	Подвижные игры.	С.34 – читать	<b>26.10.</b>	
25.	Лазание и перелезание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений.	С.35 – читать	07.11.	
26.	Отработка техники акробатических упражнений.	С.36 – читать	09.11.	
27.	Отработка техники акробатических упражнений.	с.36 - читать	13.11.	
28.	Лазание по канату произвольным способом.	с.37 - читать	14.11.	
29.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с.38 - читать	16.11.	
30.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с.38 - читать	20.11.	
31.	Подвижные игры.	с.39 - читать	21.11.	
32.	Знания о физической культуре	с.40 – читать, отвечать на вопросы	23.11.	
33.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с.41 - читать	27.11.	
34.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с.41 - читать	28.11.	
35.	Способы физкультурной деятельности	с.43 - читать	30.11.	
36.	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.	с.44 - читать	04.12.	
37.	Упражнения в равновесии. Учет по бегу.	с.45 - читать	05.12.	
38.	Игры по совершенствованию двигательных навыков.	с.46 - читать	07.12.	
39.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	с.47 - читать	11.12.	
40.	Отработка техники выполнения соединения	с.47 - читать	12.12.	

	акробатических упражнений.			
41.	Контроль по подтягиванию и лазанию по канату.	с.48 - читать	14.12.	
42.	Знания о физической культуре.	с. 49 - читать	18.12.	
43.	Способы физкультурной деятельности	с. 50 - читать	19.12.	
44.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	с. 51 - читать	21.12.	
45.	Совершенствование скользящего шага.	с. 52 - читать	25.12.	
46.	Совершенствование скользящего шага.	с. 52 - читать	26.12.	
47.	Совершенствование скользящего шага.	с. 52 - читать	<b>28.12.</b>	
48.	Повторный инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	с. 53 – читать, отвечать на вопросы	09.01.	
49.	Учет по технике выполнения скользящего шага без палок.	с. 54 - читать	11.01.	
50.	Отработка навыков в подъемах и спусках. Промежуточная аттестация.	с. 55 - читать	15.01.	
51.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 55 - читать	16.01.	
52.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 55 - читать	18.01.	
53.	Учет по технике подъема.	с. 56 - читать	22.01.	
54.	Формирование навыков ходьбы и бега на лыжах.	с. 57 - читать	23.01.	
55.	Закрепление техники передвижения на лыжах.	с. 58 - читать	25.01.	
56.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	с. 59 - читать	29.01.	
57.	Совершенствование техники скольжения.	с. 60 - читать	30.01.	
58.	Подвижные игры.	с. 61 - читать	01.02.	
59.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с. 62 - читать, отвечать на вопросы	05.02.	
60.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с. 62 - читать, отвечать на вопросы	06.02.	
61.	Техника выполнения подъемов и спусков.	с. 63 - читать	08.02.	
62.	Совершенствование техники скольжения без палок.	с. 64 - читать	12.02.	
63.	Совершенствование техники скольжения без палок.	с. 64 - читать	13.02.	

64.	Учет умений по технике подъемов и спусков.	с. 65 - читать	15.02.	
65.	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	с. 66 - читать	19.02.	
66.	Подвижные игры.	с. 67 - читать	20.02.	
67.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.	с. 68 – читать, отвечать на вопросы	22.02.	
68.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.	с. 68 – читать, отвечать на вопросы	26.02.	
69.	Способы физкультурной деятельности	с. 69 - читать	27.02.	
70.	Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40°	с. 70-71 - читать	29.02.	
71.	Преодоление полосы препятствий	с. 72-73 - читать	04.03.	
72.	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	с.74 – отвечать на вопросы	05.03.	
73.	Подвижные игры.	с. 75 - читать	07.03.	
74.	Оценка по прыжкам в высоту.	с.76 - читать	11.03.	
75.	Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	с.76-77 – отвечать на вопросы	12.03.	
76.	Совершенствование техники упражнений с мячом.	с. 78 – отвечать на вопросы	14.03.	
77.	Обучение прыжкам в высоту.	с. 78 - читать	18.03.	
78.	Обучение прыжкам в высоту.	с. 78 - читать	19.03.	
79.	Прыжок в высоту. Метание и ловля малого мяча.	с.79 – читать, отвечать на вопросы	<b>21.03.</b>	
80.	Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега.	с.80-82 - читать	04.04.	
81.	Совершенствование техники метания.	с. 82-83 - читать	08.04.	
82.	Совершенствование техники метания.	с. 82-83 - читать	09.04.	
83.	Техника ведения баскетбольного мяча.	с. 83-84 - читать	11.04.	
84.	Оценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиванию.	с. 85-86 - читать	15.04.	
85.	Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч.	с. 87-88 - читать	16.04.	
86.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с. 89-90 – читать, отвечать на вопросы	18.04.	



87.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с. 89-90 – читать, отвечать на вопросы	22.04.	
88.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с. 89-90 – читать, отвечать на вопросы	23.04.	
89.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с. 91-92 - читать	25.04.	
90.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с. 91-92 – читать	02.05.	
91.	Подвижные игры.	с. 93-95 – читать	06.05.	
92.	Учет результатов в метании на дальность и в беге на 30м.	с. 96-97- читать	07.05.	
93.	Соревнования в беге на 30м.	с.98-99 – читать	13.05.	
94.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	с.100-101 - читать	14.05.	
95.	Совершенствование техники выполнения прыжков и бега.	с.102-103 - читать	16.05.	
96.	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	с.104-105 - читать	<b>20.05.</b>	
97.	Способы физкультурной деятельности.	с.106-107 - читать		
98.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с.108-109 – читать		
99.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с.108-109 – читать		
100.	Подвижные игры.	с.110-111 - читать		
101.	Преодоление полосы препятствий.	с.112-113 – читать		
102.	Знания о физической культуре Промежуточная аттестация.	Задания на лето		

## Приложение к программам

### Календарно-тематическое планирование Физическая культура

3 класс 2023 -2024 уч. год

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата
-------	------------	------------------	------

			проведения	
			по плану	по факту
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Правила безопасного поведения и техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.	с.116-117 - читать	04.09.	
2.	Развитие общей выносливости.	с.116-117 - читать	05.09.	
3.	Техника бега с высокого старта.	с.118-119 - читать	07.09.	
4.	Учет в беге на 30м.	с. 120-121- читать	11.09.	
5.	Подвижные игры	с. 120-121- читать	12.09.	
6.	Способы физкультурной деятельности	с.122-123 - читать	14.09.	
7.	Способы физкультурной деятельности	с.122-123 - читать	18.09.	
8.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.124-125 - читать	19.09.	
9.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.124-125 - читать	21.09.	
10.	Отработка техники разбега в прыжках в длину.	с.126-127- читать	25.09.	
11.	Подвижные игры	с.128-129 - читать	27.09.	
12.	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту.	с.128-129 - читать	28.09.	
13.	Знания о физической культуре	с.130-131 - читать	02.10.	
14.	Подвижные игры	с.132-133 - читать	03.10.	
15.	Способы физкультурной деятельности	с.132-133 - читать	05.10.	
16.	Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель.	с.134-135 - читать	09.10.	
17.	Закрепление техники метания мяча в цель.	с.134-135 - читать	10.10.	
18.	Совершенствование техники метания в цель.	с.136 - читать	12.10.	
19.	Подвижные игры.	с.137- читать	16.10.	
20.	Ведение баскетбольного мяча.	с.138 - читать	17.10.	
21.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	с.139 - читать	19.10.	

22.	Формирование навыков метания.	с.140 - читать	23.10.	
23.	Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий.	с.141 - читать	24.10.	
24.	Подвижные игры.	с.142 - читать	<b>26.10.</b>	
25.	Лазание и перелазание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений.	с.143 - читать	07.11.	
26.	Отработка техники акробатических упражнений.	с. 144- читать	09.11.	
27.	Отработка техники акробатических упражнений.	с.145- читать	13.11.	
28.	Лазание по канату произвольным способом.	с.146- читать	14.11.	
29.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с. 147- читать	16.11.	
30.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с. 148-149 - читать	20.11.	
31.	Подвижные игры.	с. 148-149 - читать	21.11.	
32.	Знания о физической культуре	с.150 - отвечать на вопросы	23.11.	
33.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с.150 - отвечать на вопросы	27.11.	
34.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с. 151 - читать	28.11.	
35.	Способы физкультурной деятельности	с. 152 - читать	30.11.	
36.	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.	с. 153 - читать	04.12.	
37.	Упражнения в равновесии. Учет по бегу.	с. 153 - читать	05.12.	
38.	Игры по совершенствованию двигательных навыков.	с. 154 - читать	07.12.	
39.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	с. 155 - читать	11.12.	
40.	Отработка техники выполнения соединения	с. 155 - читать	12.12.	

	акробатических упражнений.			
41.	Контроль по подтягиванию и лазанию по канату.	с. 156 - читать	14.12.	
42.	Знания о физической культуре.	с. 156 - читать	18.12.	
43.	Способы физкультурной деятельности	с. 157 - читать	19.12.	
44.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	с. 158 - читать	21.12.	
45.	Совершенствование скользящего шага.	с. 158 - читать	25.12.	
46.	Совершенствование скользящего шага.	с. 8-9 - читать	26.12.	
47.	Совершенствование скользящего шага.	с. 8-9 - читать	<b>28.12.</b>	
48.	Повторный инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	с.10 - читать	09.01.	
49.	Учет по технике выполнения скользящего шага без палок.	с.10 - читать	11.01.	
50.	Отработка навыков в подъемах и спусках. Промежуточная аттестация.	с.11 - читать	15.01.	
51.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с.12-13 - читать	16.01.	
52.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с.13-15 - читать	18.01.	
53.	Учет по технике подъема.	с.13-15 - читать	22.01.	
54.	Формирование навыков ходьбы и бега на лыжах.	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	23.01.	
55.	Закрепление техники передвижения на лыжах.	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	25.01.	
56.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	с.18 - читать	29.01.	
57.	Совершенствование техники скольжения.	с.19 – читать, отвечать на вопросы	30.01.	
58.	Подвижные игры.	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	01.02.	
59.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с.20 – читать, отвечать на вопросы	05.02.	
60.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с.20 – читать, отвечать на вопросы	06.02.	
61.	Техника выполнения подъемов и спусков.	с.21 - читать	08.02.	
62.	Совершенствование техники скольжения без палок.	с.22 - читать	12.02.	

63.	Совершенствование техники скольжения без палок.	с.23 - читать	13.02.	
64.	Учет умений по технике подъемов и спусков.	с.24 - читать	15.02.	
65.	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	с.25- читать	19.02.	
66.	Подвижные игры.	с.26 – читать, отвечать на вопросы	20.02.	
67.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.		22.02.	
68.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания		26.02.	
69.	Способы физкультурной деятельности	с.27-28- читать	27.02.	
70.	Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40 <sup>0</sup>	с.29 - читать	29.02.	
71.	Преодоление полосы препятствий	с.30 - читать	04.03.	
72.	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	с.31 - читать	05.03.	
73.	Подвижные игры.	с.32 – отвечать на вопросы	07.03.	
74.	Оценка по прыжкам в высоту.		11.03.	
75.	Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	с.33- читать	12.03.	
76.	Совершенствование техники упражнений с мячом.	с.34 - читать	14.03.	
77.	Обучение прыжкам в высоту.	с.35 - читать	18.03.	
78.	Обучение прыжкам в высоту.	с.36 - читать	19.03.	
79.	Прыжок в высоту. Метание и ловля малого мяча.	с.37 - читать	<b>21.03.</b>	
80.	Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега.	с.38 - читать	04.04.	
81.	Совершенствование техники метания.	с.39 - читать	08.04.	
82.	Совершенствование техники метания.	с.40 – читать, отвечать на вопросы	09.04.	
83.	Техника ведения баскетбольного мяча.	с.40 – читать, отвечать на вопросы	11.04.	
84.	Оценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиванию.	с.41 - читать	15.04.	

85.	Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч.	с.43 - читать	16.04.	
86.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с.44 - читать	18.04.	
87.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с.45 - читать	22.04.	
88.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с.46 - читать	23.04.	
89.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с.47 - читать	25.04.	
90.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с.48 - читать	02.05.	
91.	Подвижные игры.	с. 49 - читать	06.05.	
92.	Учет результатов в метании на дальность и в беге на 30м.	с. 50 - читать	07.05.	
93.	Соревнования в беге на 30м.	с. 51 - читать	13.05.	
94.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	с. 52 - читать	14.05.	
95.	Совершенствование техники выполнения прыжков и бега.	с. 53 – читать, отвечать на вопросы	16.05.	
96.	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	с. 53 – читать, отвечать на вопросы	<b>20.05.</b>	
97.	Способы физической деятельности.	с. 54 - читать		
98.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с. 55 - читать		
99.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с. 56 - читать		
100.	Подвижные игры.	с. 56 - читать		
101.	Преодоление полосы препятствий.	с. 57 - читать		
102.	Знания о физической культуре Промежуточная аттестация.	Задания на лето		

**Приложение к программам.  
Календарно-тематическое планирование  
Физическая культура**

**4 класс 2023 - 2024 уч. год**

**(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			По плану	по факту
1.	Вводный инструктаж по ТБ.  Правила безопасного поведения и техники безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике.	с. 8-9 - читать	01.09.	
2.	Развитие общей выносливости.	с.10 - читать	04.09.	
3.	Техника бега с высокого старта.	с.11 - читать	05.09.	
4.	Учет в беге на 30м.	с.12-13 - читать	08.09.	
5.	Подвижные игры	с.13-15 - читать	11.09.	
6.	Способы физкультурной деятельности	с.16-17 – читать, отвечать на вопросы	12.09.	
7.	Способы физкультурной деятельности	с.18 - читать	15.09.	
8.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.19 – читать, отвечать на вопросы	18.09.	
9.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	с.20 – читать, отвечать на вопросы	19.09.	
10.	Отработка техники разбега в прыжках в длину.	с.21 - читать	22.09.	
11.	Подвижные игры	с.22-23 – читать, отвечать на вопросы	25.09.	
12.	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту.	с.24 - читать	26.09.	
13.	Знания о физической культуре	с.25- читать	29.09.	
14.	Подвижные игры	с.26 – читать, отвечать на вопросы	02.10.	
15.	Способы физкультурной деятельности		03.10.	
16.	Совершенствование навыков выполнения прыжков.  Метание мяча в цель.	с.27-28- читать	06.10.	
17.	Закрепление техники метания мяча в цель.	с.29 - читать	09.10.	
18.	Совершенствование техники метания в цель.	с.30 - читать	10.10.	
19.	Подвижные игры.	с.31 - читать	13.10.	

20.	Ведение баскетбольного мяча.	с.32 – отвечать на вопросы	16.10.	
21.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	с.33- читать	17.10.	
22.	Формирование навыков метания.	с.34 - читать	20.10.	
23.	Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий.	с.35 - читать	23.10.	
24.	Подвижные игры.	с.36 - читать	24.10.	
25.	Лазание и перелезание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений.	с.37 - читать	<b>26.10.</b>	
26.	Отработка техники акробатических упражнений.	с.38 - читать	07.11.	
27.	Отработка техники акробатических упражнений.	с.39 - читать	10.11.	
28.	Лазание по канату произвольным способом.	с.40 – читать, отвечать на вопросы	13.11.	
29.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с.41 - читать	14.11.	
30.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	с.43 - читать	17.11.	
31.	Подвижные игры.	с.44 - читать	20.11.	
32.	Знания о физической культуре	с.45 - читать	21.11.	
33.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с.46 - читать	24.11.	
34.	Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков.	с.47 - читать	27.11.	
35.	Способы физкультурной деятельности	с.48 - читать	28.11.	
36.	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов.	с. 49 - читать	01.12.	
37.	Упражнения в равновесии. Учет по бегу.	с. 50 - читать	04.12.	
38.	Игры по совершенствованию двигательных	с. 51 - читать	05.12.	



	навыков.			
39.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	с. 52 - читать	08.12.	
40.	Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений.	с. 53 – читать, отвечать на вопросы	11.12.	
41.	Контроль по подтягиванию и лазанию по канату.	с. 54 - читать	12.12.	
42.	Знания о физической культуре.	с. 55 - читать	15.12.	
43.	Способы физкультурной деятельности	с. 56 - читать	18.12.	
44.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	с. 57 - читать	19.12.	
45.	Совершенствование скользящего шага.	с. 58 - читать	22.12.	
46.	Совершенствование скользящего шага.	с. 59 - читать	25.12.	
47.	Совершенствование скользящего шага.	с. 60 - читать	26.12.	
48.	Подвижные игры.	с. 61 - читать	<b>29.12.</b>	
49.	Повторный инструктаж по ТБ. Учет по технике выполнения скользящего шага без палок.	с. 62 - читать, отвечать на вопросы	09.01.	
50.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 63 - читать	12.01.	
51.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 64 - читать	15.01.	
52.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	с. 65 - читать	16.01.	
53.	Учет по технике подъема.	с. 66 - читать	19.01.	
54.	Формирование навыков ходьбы и бега на лыжах.	с. 67 - читать	22.01.	
55.	Закрепление техники передвижения на лыжах.	с. 68 – читать, отвечать на вопросы	23.01.	
56.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	с. 69 - читать	26.01.	
57.	Совершенствование техники скольжения.	с. 70-71 - читать	29.01.	
58.	Подвижные игры.	с. 72-73 - читать	30.01.	
59.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с.74 – отвечать на вопросы	02.02.	
60.	Техника передвижения скользящим и попеременным 2-хшажным ходом без палок.	с. 75 - читать	05.02.	
61.	Техника выполнения подъемов и спусков.	с.76 - читать	06.02.	
62.	Совершенствование техники скольжения без	с.76-77 – отвечать на	09.02.	

	палок.	вопросы		
63.	Совершенствование техники скольжения без палок.	с. 78 – отвечать на вопросы	12.02.	
64.	Учет умений по технике подъемов и спусков.	с. 78 - читать	13.02.	
65.	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	с.79 – читать, отвечать на вопросы	16.02.	
66.	Подвижные игры.	с.80-82 - читать	19.02.	
67.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.	с. 82-83 - читать	20.02.	
68.	Катание на санках и ледянках. Совершенствование техники метания.	с. 83-84 - читать	26.02.	
69.	Способы физкультурной деятельности	с. 85-86 - читать	27.02.	
70.	Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30-40 <sup>0</sup>	с. 87-88 - читать	01.03.	
71.	Преодоление полосы препятствий	с. 89-90 – читать, отвечать на вопросы	04.03.	
72.	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	с. 91-92 - читать	05.03.	
73.	Подвижные игры.	с. 93-95 - читать	11.03.	
74.	Оценка по прыжкам в высоту.	с. 96-97- читать	12.03.	
75.	Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия.	с.98-99 - читать	15.03.	
76.	Совершенствование техники упражнений с мячом.	с.100-101 - читать	18.03.	
77.	Обучение прыжкам в высоту.	с.102-103 - читать	19.03.	
78.	Обучение прыжкам в высоту.	с.104-105 - читать	<b>22.03.</b>	
79.	Прыжок в высоту. Метание и ловля малого мяча.	с.106-107 - читать	05.04.	
80.	Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега.	с.108-109 – читать	08.04.	
81.	Совершенствование техники метания.	с.108-109 – читать	09.04.	
82.	Совершенствование техники метания.	с.110-111 - читать	12.04.	
83.	Техника ведения баскетбольного мяча.	с.112-113 – читать	15.04.	
84.	Оценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиванию.	с. 114 – читать	16.04.	

85.	Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч.	с.116-117 - читать	19.04.	
86.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с.116-117 - читать	22.04.	
87.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с.118-119 - читать	23.04.	
88.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	с. 120-121- читать	26.04.	
89.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с. 120-121- читать	27.04.	
90.	Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность.	с.122-123 - читать	03.05.	
91.	Подвижные игры.	с.122-123 - читать	06.05.	
92.	Учет результатов в метании на дальность и в беге на 30м.	с.124-125 - читать	07.05.	
93.	Соревнования в беге на 30м.	с.124-125 - читать	13.05.	
94.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	с.126-127- читать	14.05.	
95.	Совершенствование техники выполнения прыжков и бега.	с.128-129 - читать	17.05.	
96.	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	с.128-129 - читать	<b>20.05.</b>	
97.	Способы физкультурной деятельности.	с.130-131 - читать		
98.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с.132-133 - читать		
99.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	с.132-133 - читать		
100.	Подвижные игры.	с.134-135 - читать		
101.	Преодоление полосы препятствий.	с.134-135 - читать		
102.	Знания о физической культуре. Промежуточная аттестация.	Задание на лето		