



Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья городского округа Тольятти»

ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: tu_internat5@63edu.ru
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

Рассмотрен на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о.Директора

О.А. Кольцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): адаптивная физическая культура

Класс: 9б (вариант 2.2)

Учитель: Володина Лидия Владимировна

Срок реализации: 1 год (2025-2026 учебный год)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 года №1598;

приказом Министерства образования Российской Федерации №254 от 20.05.2020 (ред. от 10.07.2013) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования» на 2025-2026 учебный год;

учебного плана ГБОУ школы - интерната № 5 г.о. Тольятти;

примерной адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся для слабослышащих обучающихся (вариант 2.2)

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физкультура» составлена на основе адаптированной образовательной программы образования обучающихся с нарушением слуха ГБОУ школы-интерната №5 г.о. Тольятти. Программа разработана для слабослышащих обучающихся (вариант 2.2)

.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности слабослышащих обучающихся, физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Задачи образовательные:

- сообщение теоретических и практических знаний в области физической культуры;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.), в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных способностей, умений и навыков;
- овладение элементарными знаниями о своем организме, о роле физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья.

Задачи воспитательные:

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке;
- воспитание интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения;
- развитие и совершенствование волевой сферы;

Задачи коррекционно-развивающие:

- развитие физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;
- коррекция нарушения физического развития, пространственной организации движений, моторики.
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физкультура» входит в обязательную часть учебного плана ГБОУ школы-интерната №5 г.о. Тольятти предметной области «Физическая культура». На изучение предмета отводится 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья;
- способность включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Предметные результаты:

- выполнять физические (строевые, общеразвивающие, гимнастические, легкоатлетические) упражнения, по показу, по словесной инструкции.
- играть в спортивные игры по правилам;
- соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры.

Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы:

- легкая атлетика;
- гимнастика, акробатика (элементы),
- лыжная подготовка,
- спортивные и подвижные игры.

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Раздел «**Легкая атлетика**» включает в себя:

- бег на 60 м и «челночный бег» с применением техник высокого и низкого старта;
- прыжки в длину и в высоту;
- метание малого мяча в цель, на дальность, а так же толкание набивного мяча;
- кроссовый бег;
- встречные эстафеты.

Обучения элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости и быстроты реакции.

В разделе «**Гимнастика**» представлены два следующие виды упражнений:

- ОРУ (общеразвивающие упражнения) с предметами и без предметов;
- строевые упражнения (построения, перестроения);
- элементы акробатических упражнений (перекаты в группировке, «березка», «мостик», кувырок вперед);
- простые и смешанные висы и упоры (подтягивание);
- переноска грузов и передача предметов;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на равновесие.

Уроки **лыжной подготовки** проводятся при температуре до -15 градусов при несильном ветре. Данный раздел предусматривает изучение следующих видов техники:

- бесшажный ход;
- скользящий шаг;
- одношажный ход;
- двухшажный ход.

Помимо изучения техники передвижения, учащиеся так обучаются построению на лыжах. Кроме того, лыжная подготовка включает весь

необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Спортивные игры**». В него входят следующие виды игр:

- волейбол;
- баскетбол.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания. Тесты проводятся два раза в год (в сентябре и мае).

Тематическое планирование

№	Тема	
		9 кл.
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	4
2	Высокий старт.	2
3	Низкий старт.	2
4	"Челночный бег".	3
5	Прыжок в длину с места.	3
6	Бег с ускорением.	2
7	Прыжок в высоту.	2
8	Метание.	4
9	Волейбол.	10
10	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	7
11	Строевые упражнения. Простые и смешанные висы и упоры.	3
12	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3
13	Лыжи.	11
14	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	4
15	Баскетбол.	3
16	Кроссовый бег.	1

17	Толкание набивного мяча.	2
18	Спортивные эстафеты.	2

Календарно-тематическое планирование **9 «Б» класс (вариант 2.2)**

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
Раздел программы: «Основы знаний» — (1 час)					
1	Т/Б на уроках физической культуры.	1		Регулятивные БУД:	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви.
Раздел программы: «Легкая атлетика» 1 четверть — (15 часа)				- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	
2-3	Высокий старт.	2			Обучение технике бега из положения высокого старта и стартового разгона.
4-5	Низкий старт.	2			Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона.
6	Бег с ускорением 30м.	1			Бег с ускорением 30м.
7	Челночный бег.	1		- проговаривать последовательность действий на уроке;	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности.
8	Запрыгивания на препятствие.	1			Запрыгивания на препятствие 25 — 30см, мягкое спрыгивание с препятствия.
9-10	Прыжок в длину с места.	2		- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением.	Обучение технике прыжка в длину с места.
11	Прыжок в высоту.	1			Обучение технике прыжков в высоту способом «согнув ноги»; «перешагивание»
12-13	Метание м/м в цель.	2			Обучение технике метание м/м в цель.
14-15	Метание м/м на дальность.	2			Обучение технике метание м/м на дальность.
16	Метание м/м в движущуюся цель.	1		Познавательные БУД:	Обучение технике метание м/м в движущуюся цель.
Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика, спортивные и подвижные игры — 1 час)				- ориентироваться в спортзале;	
17	Т/Б на уроках физической культуры.	1			Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к

					одежде и обуви.
Раздел программы: «Гимнастика» 2 четверть — (11 часов)				- отвечать на вопросы	
18-20	Строевые упражнения. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	3		поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу;	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Перестроение из одной шеренги в две. Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие.
21-24	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	4		- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. Личностные БУД:	Расчет на 1,2; на 1,2,3. Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Ходьба по диагонали, противоходом, "змейкой". Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, с переходом на гимнастическую стенку. Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.
25-26	Строевые упражнения. Лазанье.	2		- осознание себя как	Построение в круг. Лазанье по канату.
27-28	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2		ученика, заинтересованного	Построение в круг. Подтягивания в висе мальчики, из вися лежа девочки.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 2 четверть — (4 часа)				посещением школы, обучением, занятиями; как	
29-31	Баскетбол.	3		члена семьи, одноклассника, друга;	Правила игры. Упражнения с мячом. Правила игры. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.
32-33	Настольный теннис.	2		- целостный, социально	Упражнения с ракеткой и шариком. Основные элементы игры подача, прием подачи.
Раздел программы: «Основы знаний» (Лыжная подготовка, гимнастика, спортивные и подвижные игры — 1 час)				ориентированный взгляд на мир в единстве его	
34	Т/Б на уроках физической культуры.	1		природной и социальной частей;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Основы знаний о лыжах и лыжной подготовке.
Раздел программы: «Лыжная подготовка» 3 четверть — (9 часов)					

35-43	Лыжи.	9		- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	Бесшажный и одношажный ход, скользящий шаг. Передвижения на лыжах в медленном и среднем темпе
Раздел программы: «Гимнастика» 3 четверть — (6 часов)				Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель - класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	
44	Строевые упражнения. «Березка».	1			Расчет по порядку, на 1-2, 3. «Березка из положения лежа на спине».
45	Строевые упражнения. «Мостик».	1			Расчет на 1-2, 1-3. Упражнения на гибкость. Упражнение «мостик» из положения лежа на спине.
46	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1			Расчет на 1-2, 1-3. Подтягивания из виса лежа. Подтягивания в висе мальчики, из виса лежа девочки.
47	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	1			Повороты направо, налево под счет. Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 3 четверть — (6 часов)					
48-50	Волейбол.	3			Правила игры. Расстановка игроков. Прием и передача мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи.
51-53	Баскетбол.	2			Правила игры. Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Учебная игра.
Раздел программы: «Основы знаний» (Спортивные и подвижные игры, легкая атлетика) — (1 час)					
54	Т/Б на уроках физической культуры.	1			Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Волейбол — правила игры. Подвижные игры.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 4 четверть» — (2 часа)					
55-56	Настольный теннис.	2			Основные элементы игры подача, прием подачи.

57-58	Волейбол.	2		- сотрудничать с взрослыми и сверстниками	Правила игры. Расстановка игроков. Прием и передача мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи.
Раздел программы: «Легкая атлетика» 4 четверть — (11 часов)				в разных социальных	
59	Высокий старт.	1		ситуациях;	Высокий старт. Бег с ускорением 60м.
60	Низкий старт.	1			Низкий старт. Бег с ускорением 60м.
61	Бег с ускорением 30 м.	1		- доброжелательно	Бег с ускорением 30м.
62	Прыжок в длину с места.	1		относиться, сопереживать,	Прыжок в длину с места.
63	Прыжок в высоту.	1		конструктивно	Прыжок в высоту способом «перешагивание», «согнув ноги».
64	Челночный бег.	1		взаимодействовать с людьми;	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности.
65	Метание м/м на дальность.	1		- договариваться и	Обучение технике метание м/м на дальность.
66	Метание м/м в движущуюся цель.	1		изменять свое поведение в	Обучение технике метание м/м в движущуюся цель.
67	Кроссовый бег.	1		соответствии с	Бег по природной трассе.
68	Эстафетный бег.	1		объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Понятие эстафетного бега. Упражнения для передачи эстафетной палочки. Изучение способов финиширования.

Календарно-тематическое планирование
9 «Б» класс (вариант 1)

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
Раздел программы: «Основы знаний» — (1 час)					
1	Т/Б на уроках физической культуры.	1	4.09	Регулятивные БУД:	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви.
Раздел программы: «Легкая атлетика» 1 четверть — (15 часа)				- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	
2-3	Высокий старт.	2	5.09 11.09		Обучение технике бега из положения высокого старта и стартового разгона.
4-5	Низкий старт.	2	12.09 18.09		Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона.

6	Бег с ускорением 30м.	1	19.09		Бег с ускорением 30м.
7	Челночный бег.	1	25.09	- проговаривать последовательность действий на уроке;	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности.
8	Запрыгивания на препятствие.	1	26.09		Запрыгивания на препятствие 25 — 30см, мягкое спрыгивание с препятствия.
9-10	Прыжок в длину с места.	2	2.10 3.10	- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением.	Обучение техники прыжка в длину с места.
11	Прыжок в высоту.	1	9.10		Обучение технике прыжков в высоту способом «согнув ноги»; «перешагивание»
12-13	Метание м/м в цель.	2	10.10 16.10		Обучение технике метание м/м в цель.
14-15	Метание м/м на дальность.	2	17.10 23.10	Познавательные БУД:	Обучение технике метание м/м на дальность.
16	Метание м/м в движущуюся цель.	1	24.10	- ориентироваться в спортзале;	Обучение технике метание м/м в движущуюся цель.
Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика, спортивные и подвижные игры — 1 час)					
17	Т/Б на уроках физической культуры.	1	6.11	- отвечать на вопросы поставленные учителем по подсказке, по образцу, показу;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви.
Раздел программы: «Гимнастика» 2 четверть — (11 часов)					
18-20	Строевые упражнения. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	3	7.11 13.11 14.11	- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Перестроение из одной шеренги в две. Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие.
21-24	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	4	20.11 21.11 27.11 28.11	Личностные БУД:	Расчет на 1,2; на 1,2,3. Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одно колонны в три. Ходьба по диагонали, противходом, "змейкой". Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, с переходом на

				- осознание себя как ученика,	гимнастическую стенку. Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.
25-26	Строевые упражнения. Лазанье.	2	4.12 5.12	заинтересованного посещением школы,	Построение в круг. Лазанье по канату.
27-28	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	11.12 12.12	обучением, занятиями; как члена семьи,	Построение в круг. Подтягивания в висе мальчики, из виса лежа девочки.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 2 четверть — (4 часа)				одноклассника, друга;	
29-31	Баскетбол.	2	18.12 19.12	- целостный, социально ориентированный взгляд	Правила игры. Упражнения с мячом. Правила игры. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.
32-33	Настольный теннис.	2	25.12 26.12	на мир в единстве его природной и социальной частей;	Упражнения с ракеткой и шариком. Основные элементы игры подача, прием подачи.
Раздел программы: «Основы знаний» (Лыжная подготовка, гимнастика, спортивные и подвижные игры — 1 час)					
34	Т/Б на уроках физической культуры.	1	9.01	- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений,	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Основы знаний о лыжах и лыжной подготовке.
Раздел программы: «Лыжная подготовка» 3 четверть — (9 часов)				договоренностей.	
35-42	Лыжи.	9	15.01 16.01 22.01 23.01 29.01 30.01 5.02 6.02 12.02	Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс,	Бесшажный и одношажный ход, скользящий шаг. Передвижения на лыжах в медленном и среднем темпе
Раздел программы: «Гимнастика» 3 четверть — (6 часов)					
43	Строевые упражнения. «Березка».	1	13.02		Расчет по порядку, на 1-2, 3. «Березка из положения лежа на спине».

44	Строевые упражнения. «Мостик».	1	19.02	учитель - класс);	Расчет на 1-2, 1-3. Упражнения на гибкость. Упражнение «мостик» из положения лежа на спине.
45	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	20.02	- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с	Расчет на 1-2, 1-3. Подтягивания из виса лежа. Подтягивания в висе мальчики, из виса лежа девочки.
46	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	1	26.02	одноклассниками и учителем;	Повороты направо, налево под счет. Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 3 четверть — (6 часов)					
47-49	Волейбол.	3	27.02 5.03 6.03	- обращаться за помощью и принимать помощь;	Правила игры. Расстановка игроков. Прием и передача мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи.
50-53	Баскетбол.	4	12.03 13.03 19.03, 20.03	- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Правила игры. Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Учебная игра.
Раздел программы: «Основы знаний» (Спортивные и подвижные игры, легкая атлетика) — (1 час)				деятельности и быту;	
54	Т/Б на уроках физической культуры.	1	2.04	- сотрудничать с взрослыми и сверстниками	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Волейбол — правила игры. Подвижные игры.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 4 четверть» — (2 часа)				в разных социальных ситуациях;	
55-56	Настольный теннис.	2	3.04 9.04	- доброжелательно	Основные элементы игры подача, прием подачи.
57-58	Волейбол.	2	10.04 16.04	относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с	Правила игры. Расстановка игроков. Прием и передача мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи.
Раздел программы: «Легкая атлетика» 4 четверть — (11 часов)					

59	Высокий старт.	1	17.04	людьми;	Высокий старт. Бег с ускорением 60м.
60	Низкий старт.	1	23.04	- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Низкий старт. Бег с ускорением 60м.
61	Бег с ускорением 30 м.	1	24.04		Бег с ускорением 30м.
62	Прыжок в длину с места.	1	30.04		Прыжок в длину с места.
63	Прыжок в высоту.	1	7.05		Прыжок в высоту способом «перешагивание», «согнув ноги».
64	Челночный бег.	1	8.05		Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности.
65	Метание м/м на дальность.	1	14.05		Обучение технике метание м/м на дальность.
66	Метание м/м в движущуюся цель.	1	15.05		Обучение технике метание м/м в движущуюся цель.
67	Кроссовый бег.	1	21.05		Бег по природной трассе.
68	Эстафетный бег.	1	22.05		Понятие эстафетного бега. Упражнения для передачи эстафетной палочки. Изучение способов финиширования.

Календарно-тематическое планирование
9 «В» класс (вариант 1)

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
Раздел программы: «Основы знаний» — (1 час)					
1	Т/Б на уроках физической культуры.	1	2.09	Регулятивные БУД:	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви.
Раздел программы: «Легкая атлетика» 1 четверть — (15 часа)				- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке; - учиться высказывать своё	
2-3	Высокий старт.	2	5.09 9.09		Обучение технике бега из положения высокого старта и стартового разгона.
4-5	Низкий старт.	2	12.09 16.09		Обучение технике бега из положения низкого старта и стартового разгона.
6	Бег с ускорением 30м.	1	19.09		Бег с ускорением 30м.
7	Челночный бег.	1	23.09		Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности.
8	Запрыгивания на препятствие.	1	26.09		Запрыгивания на препятствие 25 — 30см, мягкое спрыгивание с препятствия.
9-10	Прыжок в длину с места.	2	30.09 3.10		Обучение техники прыжка в длину с места.

11	Прыжок в высоту.	1	7.10	предположение (версию) на основе работы со словом, предложением. Познавательные БУД:	Обучение технике прыжков в высоту способом «согнув ноги»; «перешагивание»
12-13	Метание м/м в цель.	2	10.10 14.10		Обучение технике метание м/м в цель.
14-15	Метание м/м на дальность.	2	17.10 21.10		Обучение технике метание м/м на дальность.
16	Метание м/м в движущуюся цель.	1	24.10		Обучение технике метание м/м в движущуюся цель.
Раздел программы: «Основы знаний» (гимнастика, спортивные и подвижные игры — 1 час)				- ориентироваться в спортзале;	
17	Т/Б на уроках физической культуры.	1	7.11	- отвечать на вопросы поставленные учителем по	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви.
Раздел программы: «Гимнастика» 2 четверть — (11 часов)				подсказке, по образцу, показу;	
18-20	Строевые упражнения. Ползание, перекаты, подлезание под препятствие.	3	11.11 14.11 18.11	- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	Построение в шеренгу. Повороты направо, налево под счет. Перестроение из одной шеренги в две. Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие.
21-24	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие по гимнастической скамейке.	4	21.11 25.11 28.11 2.12	Личностные БУД: - осознание себя как ученика,	Расчет на 1,2; на 1,2,3. Перестроение из одной шеренги в три; из одной колонны в две, из одной колонны в три. Ходьба по диагонали, противоходом, "змейкой". Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке, с переходом на гимнастическую стенку. Ходьба и стойка на носках, стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.
25-26	Строевые упражнения. Лазанье.	2	5.12 9.12	заинтересованного посещением школы,	Построение в круг. Лазанье по канату.
27-28	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	12.12 16.12	обучением, занятиями; как члена семьи,	Построение в круг. Подтягивания в висе мальчики, из виса лежа девочки.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 2 четверть — (4 часа)					

29-31	Баскетбол.	2	19.12 23.12	одноклассника, друга;	Правила игры. Упражнения с мячом. Правила игры. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.
32-33	Настольный теннис.	2	26.12 28.12	- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;	Упражнения с ракеткой и шариком. Основные элементы игры подача, прием подачи.
Раздел программы: «Основы знаний» (Лыжная подготовка, гимнастика, спортивные и подвижные игры — 1 час)				- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.	
34	Т/Б на уроках физической культуры.	1	9.01	Коммуникативные БУД:	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Основы знаний о лыжах и лыжной подготовке.
Раздел программы: «Лыжная подготовка» 3 четверть — (9 часов)				- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель - класс);	
35-42	Лыжи.	9	13.01 16.01 20.01 23.01 27.01 30.01 3.02 6.02 10.02	- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;	Бесшажный и одношажный ход, скользящий шаг. Передвижения на лыжах в медленном и среднем темпе
Раздел программы: «Гимнастика» 3 четверть — (6 часов)					
43	Строевые упражнения. «Березка».	1	13.02		Расчет по порядку, на 1-2, 3. «Березка из положения лежа на спине».
44	Строевые упражнения. «Мостик».	1	17.02		Расчет на 1-2, 1-3. Упражнения на гибкость. Упражнение «мостик» из положения лежа на спине.
45	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	20.02		Расчет на 1-2, 1-3. Подтягивания из виса лежа. Подтягивания в висе мальчики, из виса лежа девочки.
46	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	1	27.02		Повороты направо, налево под счет. Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 3 четверть — (6					

часов)					
47-49	Волейбол.	3	3.03 6.03 13.03		
50-52	Баскетбол.	2	17.03 20.03		
Раздел программы: «Основы знаний» (Спортивные и подвижные игры, легкая атлетика) — (1 час)					
53	Т/Б на уроках физической культуры.	1	31.03		
Раздел программы: «Спортивные и подвижные игры» 4 четверть» — (2 часа)					
54-55	Настольный теннис.	2	3.04 7.04		
56-57	Волейбол.	2	10.04 14.04		
Раздел программы: «Легкая атлетика» 4 четверть — (11 часов)					
58	Высокий старт.	1	17.04		
59	Низкий старт.	1	21.04		
60	Бег с ускорением 30 м.	1	24.04		
61	Прыжок в длину с места.	1	28.04		
62	Прыжок в высоту.	1	5.05		
63	Челночный бег.	1	8.05		

- обращаться за помощью и принимать помощь;	Правила игры. Расстановка игроков. Прием и передача мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи.
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Правила игры. Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Учебная игра.
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Волейбол — правила игры. Подвижные игры.
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;	Основные элементы игры подача, прием подачи.
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в	Правила игры. Расстановка игроков. Прием и передача мяча сверху, снизу. Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя подачи.
	Высокий старт. Бег с ускорением 60м.
	Низкий старт. Бег с ускорением 60м.
	Бег с ускорением 30м.
	Прыжок в длину с места.
	Прыжок в высоту способом «перешагивание», «согнув ноги».
	Бег на расстоянии 5 м 3 раза в прямом и обратном направлении с касанием поверхности.

64	Метание м/м в цель.	1	12.05	конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Обучение технике метание м/м в цель.
65	Метание м/м на дальность.	1	15.05		Обучение технике метание м/м на дальность.
66	Метание м/м в движущуюся цель.	1	19.05		Обучение технике метание м/м в движущуюся цель.
67	Кроссовый бег.	1	22.05		Бег по природной трассе.
68	Эстафетный бег.	1	26.05		Понятие эстафетного бега. Упражнения для передачи эстафетной палочки. Изучение способов финиширования.

