

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол №1  
от «28» августа 2025г.  
Руководитель методического совета  
Е.А. Щукина

Утверждено:  
Директор  
ГКОУ «Вышневолоцкая  
школа–интерната №2»  
Т.В. Шутилова  
Приказ № 72/2  
от «29» августа 2025г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ – СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«ВЫШНЕВОЛОЦКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №2»

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности  
«ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

для обучающихся 1-4 классов с ЗПР

на 2025-2026 учебный год  
(срок реализации программы)

Учитель: Коржиков Алексей Викторович

г. Вышний Волочек  
2025 год

### **Пояснительная записка по курсу внеурочной деятельности «ЧАС ЗДОРОВЬЯ» в 1-4 классах**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «ЧАС ЗДОРОВЬЯ» в 1- 4 классах (далее по тексту- Курс) составлена на основе требований к результатам освоения программы, представленных в ФГОС НОО обучающихся с ЗПР, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания».

#### **Цели и задачи изучения Курса.**

Общей целью изучения Курса является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение Курса представляет сложность для обучающихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются общие задачи учебного предмета:

укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию; формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;

формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья; владение основными представлениями о собственном теле;

развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); коррекция недостатков психофизического развития.

По окончании начальной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 4 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом: формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

познакомить с упражнениями по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем опорно-двигательного аппарата; обучать двигательным навыкам и умениям, необходимых для нормальной жизнедеятельности, развивать основные физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

учить пользоваться в самостоятельной деятельности знаниями, двигательными навыками, полученными на уроках; воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности;

обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

#### **Характеристика психологических предпосылок к изучению Курса.**

Курс является дополнением к основной системе физического воспитания младшего школьника.

Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение Курсу создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение Курсов общей системе коррекционно-развивающей работы. Изучение Курса вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение Курсу построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки Курса, в целом способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом, укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы,

формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении Курса школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

### **Место в структуре учебного плана.**

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа и выделяется 102 ч. (3 часа в неделю). Отличительной особенностью является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### **Содержание Курса.**

Для 1 класса:

Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.

Основные способы и особенности движений и передвижений человека.

Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

Правила поведения при занятиях физическими упражнениями.

Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале и на улице.

Роль физических упражнений в жизни человека.

Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Для 1 дополнительного класса:

Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.

Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале

Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.

Правила выполнения гимнастических упражнений.

Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток

Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.

Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.

Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

Для 2 класса:

Понятие о гармоничном физическом развитии.

Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).

Формирование осанки – компонент здоровья.

Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.

Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.

Упражнения по видам разминки

Виды основных физических качеств.

Для 3 класса:

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.

Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.

Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела

Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Для 4 класса:

Основы профилактики травматизма.

Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.

Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.

Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.

Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.

Тестирование в условиях ГТО.

### **Планируемые результаты освоения Курса.**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы Курс позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения Курса могут проявляться в положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;

ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;

овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.).

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

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

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью: планировать и контролировать

учебные действия;

проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; принимать активное участие в групповой и коллективной работе;

адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью: принимать участие в работе парами и группами;

активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования

сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю); задать вопрос учителю при непонимании задания.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется: в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся класса должны: иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаливающих процедур;

об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; уметь: определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча; выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение Курса.**

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми рекомендуется использовать следующие методические разработки и пособия:

Матвеев А.П. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2023 г. – Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2014.

Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2022..

## КИМ

Контрольные упражнения	Уровень (4 класс)					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	17	13	11	13	9	7
Прыжок в длину с места, см	165	140	130	155	135	120
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м	7,00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий



### Календарно-тематическое планирование.

#### 1, 1 дополнительный классы

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Установочное занятие. Техника безопасности.	1
2.	Строевая подготовка, игры с элементами координационных упражнений	1
3.	Основы личной гигиены, игры на развитие ловкости	1
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Общеразвивающие упражнения.	1
5.	Развитие мобильности суставов. Подвижные игры с мягкими мячами	1
6.	Значение физической культуры в жизни человека. Упражнения с гимнастическими палками.	1
7.	Формирование правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой	1
8.	Формирование правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки.	1
9.	Развитие мобильности суставов. Подвижные игры в командах.	1
10.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
11.	Формирование правильной осанки. Упражнения с мешочками с песком.	1
12.	Развитие ловкости движений. Упражнения без предметов и с предметами: мячи, скакалки.	1
13.	Ходьба с различным положением рук в быстром и медленном темпе.	1
14.	Развитие мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений.	1
15.	Влияние физической культуры на воспитание человека. Игры с элементами координационных упражнений	1
16.	Развитие координации и ориентировки в пространстве. Упражнения на гимнастической скамье.	1
17.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
18.	Ориентировка в пространстве. Комплекс упражнений со скакалкой, с обручем.	1
19.	Развитие мобильности суставов. Упражнения с гимнастическими палками.	1
20.	Развитие координации и ориентировки в пространстве. Упражнения на гимнастической стенке.	1
21.	Знакомство с Олимпийским движением. Игры с элементами координационных упражнений	1
22.	Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми мячами и коллсбросом.	1
23.	Бег с преодолением простейших препятствий. Игры: «Перепрыгни», «Змейка».	1
24.	Виды упражнений на гимнастической стенке, способы поднимания и перемещения.	1
25.	Развитие мобильности суставов. Упражнения с мячами.	1
26.	Ходьба с преодолением возвышенностей. Общеразвивающие упражнения.	1
27.	Игры с мягкими мячами. Вертикальная мишень.	1

28.	Развитие ловкости движений. Упражнения в парах с мячами.	1
29.	Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «Волк и зайцы».	1
30.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
31.	Развитие мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	1
32.	Доклад о выдающихся спортсменах России	1
33.	Упражнения на гимнастической стенке, способы висов.	1
34.	Развитие ловкости движений. Игра "Перестрелка".	1

## 2 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Установочное занятие. Техника безопасности.	1
2.	Строевая подготовка, игры с элементами координационных упражнений	1
3.	Основы личной гигиены, игры на развитие ловкости	1
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Общеразвивающие упражнения.	1
5.	Развитие мобильности суставов. Подвижные игры с мягкими мячами	1
6.	Значение физической культуры в жизни человека. Упражнения с гимнастическими палками.	1
7.	Формирование правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой	1
8.	Формирование правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки.	1
9.	Развитие мобильности суставов. Подвижные игры в командах.	1
10.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
11.	Формирование правильной осанки. Упражнения с мешочками с песком.	1
12.	Развитие ловкости движений. Упражнения без предметов и с предметами: мячи, скакалки.	1
13.	Ходьба с различным положением рук в быстром и медленном темпе.	1
14.	Развитие мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений.	1
15.	Влияние физической культуры на воспитание человека. Игры с элементами координационных упражнений	1
16.	Развитие координации и ориентировки в пространстве. Упражнения на гимнастической скамье.	1
17.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
18.	Ориентировка в пространстве. Комплекс упражнений со скакалкой, с обручем.	1
19.	Развитие мобильности суставов. Упражнения с гимнастическими палками.	1
20.	Развитие координации и ориентировки в пространстве. Упражнения на гимнастической стенке.	1
21.	Знакомство с Олимпийским движением. Игры с элементами координационных упражнений	1

22.	Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми мячами и колцебросом.	1
23.	Бег с преодолением простейших препятствий. Игры: «Перепрыгни», «Змейка».	1
24.	Виды упражнений на гимнастической стенке, способы поднимания и перемещения.	1
25.	Развитие мобильности суставов. Упражнения с мячами.	1
26.	Ходьба с преодолением возвышенностей. Общеразвивающие упражнения.	1
27.	Игры с мягкими мячами. Вертикальная мишень.	1
28.	Развитие ловкости движений. Упражнения в парах с мячами.	1
29.	Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «Волк и зайцы».	1
30.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
31.	Развитие мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	1
32.	Доклад о выдающихся спортсменах России	1
33.	Упражнения на гимнастической стенке, способы висов.	1
34.	Развитие ловкости движений. Игра "Перестрелка".	1

### 3 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Установочное занятие. Техника безопасности.	1
2.	Строевая подготовка, игры с элементами координационных упражнений	1
3.	Основы личной гигиены, игры на развитие ловкости	1
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Общеразвивающие упражнения.	1
5.	Развитие мобильности суставов. Подвижные игры с мягкими мячами	1
6.	Значение физической культуры в жизни человека. Упражнения с гимнастическими палками.	1
7.	Формирование правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой	1
8.	Формирование правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки.	1
9.	Развитие мобильности суставов. Подвижные игры в командах.	1
10.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
11.	Формирование правильной осанки. Упражнения с мешочками с песком.	1
12.	Развитие ловкости движений. Упражнения без предметов и с предметами: мячи, скакалки.	1
13.	Ходьба с различным положением рук в быстром и медленном темпе.	1
14.	Развитие мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений.	1
15.	Влияние физической культуры на воспитание человека. Игры с элементами координационных упражнений	1
16.	Развитие координации и ориентировки в пространстве. Упражнения на гимнастической скамье.	1

17.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
18.	Ориентировка в пространстве. Комплекс упражнений со скакалкой, с обручем.	1
19.	Развитие мобильности суставов. Упражнения с гимнастическими палками.	1
20.	Развитие координации и ориентировки в пространстве. Упражнения на гимнастической стенке.	1
21.	Знакомство с Олимпийским движением. Игры с элементами координационных упражнений	1
22.	Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми мячами и колцесбросом.	1
23.	Бег с преодолением простейших препятствий. Игры: «Перепрыгни», «Змейка».	1
24.	Виды упражнений на гимнастической стенке, способы поднимания и перемещения.	1
25.	Развитие мобильности суставов. Упражнения с мячами.	1
26.	Ходьба с преодолением возвышенностей. Общеразвивающие упражнения.	1
27.	Игры с мягкими мячами. Вертикальная мишень.	1
28.	Развитие ловкости движений. Упражнения в парах с мячами.	1
29.	Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «Волк и зайцы».	1
30.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
31.	Развитие мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	1
32.	Доклад о выдающихся спортсменах России	1
33.	Упражнения на гимнастической стенке, способы висов.	1
34.	Развитие ловкости движений. Игра "Перестрелка".	1

#### 4 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Установочное занятие. Техника безопасности.	1
2.	Строевая подготовка, игры с элементами координационных упражнений	1
3.	Основы личной гигиены, игры на развитие ловкости	1
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Общеразвивающие упражнения.	1
5.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с мягкими мячами	1
6.	Основы здорового образа жизни. Упражнения с гимнастическими палками.	1
7.	Знакомство с ОФП. Упражнения с собственным весом	1
8.	Формирование правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки.	1
9.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры в командах.	1
10.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
11.	Формирование правильной осанки. Упражнения с медицинболом.	1

12.	Развитие ловкости движений. Упражнения без предметов и с предметами: мячи, скакалки.	1
13.	Ходьба с различным положением рук в быстром и медленном темпе.	1
14.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Подвижные игры с элементами координационных упражнений.	1
15.	Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Игры с элементами ОФП.	1
16.	Развитие координации и ориентировки в пространстве. Упражнения на гимнастической скамье.	1
17.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
18.	Ориентировка в пространстве. Комплекс упражнений со скакалкой, с обручем.	1
19.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с гимнастическими палками.	1
20.	Развитие координации и ориентировки в пространстве. Упражнения на гимнастической стенке.	1
21.	Рассказ о зимних олимпийских играх. Игры с элементами координационных упражнений	1
22.	Развитие координации и ловкости. Упражнения с малыми мячами и коллбросом.	1
23.	Бег с преодолением простейших препятствий. Игры: «Перепрыгни», «Змейка».	1
24.	Виды упражнений на гимнастической стенке, способы поднимания и перемещения.	1
25.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения с мячами.	1
26.	Ходьба с преодолением возвышенностей. Общеразвивающие упражнения.	1
27.	Игры с мягкими мячами. Вертикальная мишень.	1
28.	Развитие ловкости движений. Упражнения в парах с мячами.	1
29.	Бег с преодолением комбинации препятствий. Игры: «Волк и зайцы».	1
30.	Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками.	1
31.	Развитие гибкости и мобильности суставов. Упражнения на гимнастических матах.	1
32.	Рассказ о летних олимпийских играх. Эстафеты.	1
33.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры с мячом.	1
34.	Развитие ловкости движений. Игра "Перестрелка".	1