
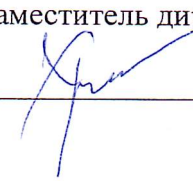



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

БЕРЕНДЕЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»	«Согласовано»	«Рассмотрено»
<p>Директор школы</p>  <p>М.Л. Нечаева</p> <p>Приказ № 80-о от</p> <p>«28» августа 2024 г.</p>	<p>Заместитель директора</p>  <p>Г.Г. Хренкова</p> <p>«28» августа 2024 г.</p>	<p>на ШМО учителей</p> <p>руководитель МО</p>  <p>А.А. Зангионова</p> <p>Протокол № 1 от</p> <p>«28» августа 2024 г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

«Адаптивная физическая культура»

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Берендеевской основной школы

наименование ОУ

Карпов Вячеслав Федорович, первая

Ф. И. О. педагога, категория

для обучающихся с ОВЗ

(ЗПР, вариант 7.2), 3-4 классы

предмет, класс



2024-2025

учебный год

1. Пояснительная записка

Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Учебный предмет

«Физическая культура» в начальной школе является ведущим, обеспечивающим формирование общеучебных умений и познавательной деятельности обучающихся с ЗПР. Особенности их обучению происходят за счет применения специальных методик, подходов, а также за счет постоянной психолого-педагогической помощи.

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР—наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников. Успешность изучения предмета литературного чтения обеспечивает результативность по другим предметам начальной школы.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические. К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе

индивидуальной работы;

-психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

-психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

-обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

-увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;

-гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

-упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

-организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

-наглядно-действенный характер содержания образования;

-развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;

-обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

-постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

-специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

-необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

-постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

-использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

-комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

-специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

-развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;

-обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Адаптивная физическая культура)

«Физическая культура». Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; -освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

-в области регулятивных УУД развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

-в области коммуникативных УУД развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане.

Согласно учебному плану МБОУ Берендеевской основной школы на уроки физической культуры отводится в 3, 4 классах – 3 часа в неделю, 3-4 классы - 102 часа в год.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценностные ориентиры начального общего образования обучающихся с ЗПР

конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения АООП НОО, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

формирование основ гражданской идентичности личности на основе:

— осознания себя как гражданина России, чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознания своей этнической и национальной принадлежности;

— восприятие мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;

— уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

— доброжелательности, доверия и внимания к людям;

— навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра;
развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности:
— способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
— ориентации в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • *развитие умения учиться*, а именно:
— принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
— формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
— развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
Программа формирования универсальных учебных действий реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.
Формирование универсальных учебных действий в образовательном процессе осуществляется в процессе освоения всех без исключения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области.
Сформированность универсальных учебных действий у обучающихся с ЗПР на уровне начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО отражают:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

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

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания по физической культуре

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

Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: 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:

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

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч

по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу

и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

7. Тематическое планирование, 3 – 4 классы

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	В течение урока	
2	Легкая атлетика	21	21
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	25	25
4	Гимнастика с основами акробатики	18	18
5	Лыжная подготовка	20	21
6	Подвижные игры	18	17
	Входной контроль	Бег на результат 30 м.	Бег на результат 60 м.
	Итоговая контрольная работа за I полугодие	Игры. Развитие скоростных качеств.	Эстафеты с предметами.
	Итоговая аттестация	Бег на результат 30 м.	Бег на результат 60 м.
Количество уроков в неделю		3	3
Количество учебных недель		34	34
Итого:		102	102

8. Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ урока дата	Тема урока	Кол- во часов	Виды деятельности
	Легкая атлетика	12	
	Ходьба и бег	5	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Бег с изменением длины и частоты шагов	1	Изучают вводный инструктаж по технике безопасности. Знакомятся с содержанием и организацией уроков физической культуры. Ходят с изменением длины и частоты шагов. Бегают в заданном темпе и скоростью. Играют в п/игру «Смена сторон». Выполняют встречную эстафету. Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств

2	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки. Встречная эстафета.	1	Бегают с изменением длины и частоты шагов. Бегают в заданном темпом и скоростью. Бегают на скорость в заданном коридоре. Играют в п/игру «Смена сторон». Выполняют встречную эстафету. Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и разбегаБег на скорость (30, 60 м).	1	Выполняют бег на скорость (30, 60 м), встречную эстафету. Играют в п/игру Игра «Кот и мыши». Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
4	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на результат (30, 60 м). Входная к/р.	1	Выполняют бег на результат (30, 60 м) Входная к/р. Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
5	Бег на результат (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	Выполняют бег на результат (30, 60 м) Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
	Прыжки	4	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	Выполняют прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыгают в длину с разбега на точность приземления. Играют в п/игру «Зайцы в огороде». Д/з развитие физических качеств.
7-8	Прыжок в длину	2	Прыгают в длину способом «согнув ноги»,
	способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места		тройной прыжок с места. Играют в п/игру «Волк во рву». Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места	1	Прыгают в длину способом «согнув ноги» (норматив ВФСК ГТО). Прыгают тройной прыжок с места. Играют в п/игру «Шишки, желуди, орехи». Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
	Метание мяча	3	
10	Метание теннисного мяча на дальность, на точность.	1	Выполняют бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние (норматив ВФСК ГТО). Прыгают бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростную способность. Д/з развитие физических качеств.

11	Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1	Выполняют бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние, бросок набивного мяча. Развивают скоростную способность. Д\з развитие физических качеств.
12.	Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1	Выполняют бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние, бросок набивного мяча. Развивают скоростную способность. Играют в п/игру «Охотники и утки». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Гимнастика	18	
	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6	
13	Техника безопасности на уроках. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение строевых команд.	1	Изучают технику безопасности на уроках. Выполняют ОРУ. Выполняют: кувырок вперед, кувырок назад. Выполняют упражнения на гибкость (нормативы ВФСК ГТО). Выполняют команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходят по бревну большими шагами и выпадами. Изучают инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
14	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	Выполняют ОРУ. Выполняют: кувырок вперед, кувырок назад, пережат, стойка на лопатках. Выполняют команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходят по бревну на носках. Развивают координационные способности. Играют в п/игру «Что изменилось?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
15	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1	Выполняют ОРУ. Выполняют: кувырок вперед, кувырок назад, пережат, стойка на лопатках. Выполняют команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходят по бревну на носках. Развивают координационные способности. Играют в п/игру «Что изменилось?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

16-17	Мост. Ходьба по бревну на носках.	2	Выполняют ОРУ. Выполняют мост (с помощью и самостоятельно), кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполняют команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходят по бревну на носках. Развивают координационные способности. Играют в п/игру «Точный поворот».
18	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост.	1	Выполняют ОРУ. Учет: выполняют мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполняют команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходят по бревну на носках. Развивают координационные способности. Играют в п/игру «Быстро по местам». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Висы	6	
19	Техника безопасности на уроках. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1	Изучают технику безопасности на уроках. Выполняют ОРУ с гимнастической палкой. Выполняют вис на согнутых руках, согнув ноги, эстафеты. Играют в п/игру «Посадка картофеля». Развивают силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
20	ОРУ с гимнастическими палками. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Выполняют ОРУ с гимнастическими палками. Выполняют на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Играют в п/игру «Не ошибись!». Развивают силовые качества. Подтягивание на высокой и низкой перекладине – девочки (нормативы ВФСК
			ГТО). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
21-23	Тестирование физических качеств Работа на гимнастической стенке	2	Выполняют тестирование физических качеств. Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Играют в п/игру «Три движения». Развивают силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

24	Работа на гимнастической стенке	1	Выполняют ОРУ с мячами. Учет: Выполняют на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Играют в п/игру «Три движения». Развивают силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
	Опорный прыжок, лазание по канату	6	
25	Техника безопасности на уроках. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	Изучают техника безопасности на уроках. Выполняют ОРУ в движении. Лазают по канату в три приема. Перелезают через препятствие. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
26	Лазание по канату в три приема	1	Выполняют ОРУ в движении. Лазают по канату в три приема. Перелезают через препятствие. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
27	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	Выполняют ОРУ в движении. Лазают по канату в три приема. Перелезают через препятствие. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
28	Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют опорный прыжок на горку матов: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Играют в п/игру «Лисы и куры». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
29	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют опорный прыжок на горку матов: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
			Играют в п/игру «Лисы и куры». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
30	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют ОРУ в движении. Учет: Выполняют вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Играют в п/игру «Веребочка под ногами». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Подвижные игры	18	

31-32	Техника безопасности на уроках Игры. Развитие силовых способностей.	2	Изучают технику безопасности на уроках. Выполняют ОРУ. Выполняют сгибание разгибание рук в упоре лежа (нормативы ВФСК ГТО). Играют в п/игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
33-34	Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Играют в п/игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
35-36	Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Играют в п/игру «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафета «Веревочка под ногами». Развивают скоростно-силовые качества. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
37-38	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
39-40	Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Выполняют ОРУ. Выполняют поднимание туловища (нормативы ВФСК ГТО) Изучают требования и правила по предупреждению несчастных случаев и травм. Играют в п/игру «Удочка», «Зайцы в огороде», эстафета «Веревочка под ногами». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
41-42	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игру «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
43	Игры. Развитие скоростных качеств. К/р за I полугодие.	1	Выполняют к/р за I полугодие. Выполняют ОРУ, челночный бег (нормативы ВФСК ГТО). Играют в п/игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

44	Игры. Развитие скоростных качеств.	1	Выполняют ОРУ, челночный бег (нормативы ВФСК ГТО). Играют в п/игру «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
45-46	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игру «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
47	Эстафеты с предметами. Игры. Развитие скоростных качеств.	1	Выполняют ОРУ, эстафеты с предметами. Играют в п/игру «Парашютисты». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Лыжный спорт	20	
48	Техника безопасности на уроках. Переноска лыж на уроках лыжной подготовки.	1	Изучают правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвигаются построение в шеренгу с лыжами в руках. Выполняют команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переносят лыж способом под руку, надевание лыж. Выполняют поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвигаются ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
49	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	Передвигаются ступающим шагом в шеренге. Передвигаются скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Играют в п/игру «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з по совершенствованию и закреплению
			навыков по теме урока и развитию физических качеств
50	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1	Выполняют ступающий шаг. Передвигаются ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

51	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1	Передвигаются по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Играют в п/игру «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
52	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	1	Передвигаются ступающим шагом. Передвигаются скользящим шагом под пологий уклон. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
53	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1	Передвигаются под пологий уклон скользящим шагом без палок; Передвигаются скользящим шагом размеченной ориентирами. Выполняют подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
54	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок	1	Выполняют поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвигаются скользящим шагом без палок-30 м; передвигаются скользящим шагом с палками по кругу. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
55	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м	1	Передвигаются скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Выполняют подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. « Играют в п/игру Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
56	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км.	1	Выполняют спуск в основной стойке на оценку. Проходят дистанцию 1 км скользящим шагом с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Оценка техники
57	Спуски и подъемы, прохождение дистанции	1	Передвигаются спуски и подъемы, проходят дистанцию 1 км скользящим
	1 км.		шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

58	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками.	1	Выполняют равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Играют в п/игру «Кто самый быстрый?» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
59	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.	1	Передвигаются скользящим шагом дистанции 1 км на время. (норматив ВФСК ГТО). Преодолевают подъемы ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
60	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	Ознакомятся с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвигаются 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» - Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
61	Передвижение без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног.	1	Передвигаются 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног, 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
62	Спуски, подъем «лесенкой». Попеременный 2-ух ш. ход.	1	Спускаются в основной стойке, подъем «лесенкой». Играют в п/игры «не задень», «биатлон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
63	Попеременный 2-ух ш. ход.	1	Выполняют передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
64	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом спуск в основной стойке.	1	Выполняют передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
65	Преодоление подъема ступающим шагом.	1	Преодолевают подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спускаются в основной стойке и торможение падением. Играют в п/игру «с
			горки на горку». Проходят дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

66-67	Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Выполняют подъем «полуелочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвигаются попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время (норматив ВФСК ГТО). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
68	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку».	1	Выполняют эстафета на лыжах. Играют в п/игру «с горки на горку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Подвижные игры с элементами баскетбола	24	
69-70	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение.	2	Изучают техника безопасности на уроках. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Выполняют ведение мяча на месте с высоким отскоком. Играют в п/игру «Гонка мячей по кругу». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча на месте. Выполняют ведение мяча правой(<i>левой</i>)рукой на месте со средним отскоком. Играют в п/игру «Гонка мячей по кругу». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
72-74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча	3	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча на месте. Выполняют ведение мяча правой(<i>левой</i>)рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Овладей мячом». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
75-76	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча на месте. Выполняют ведение мяча правой(<i>левой</i>)рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Овладей мячом». Развивают координационные способности.
			Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

77	Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча на месте. Выполняют ведение мяча правой(<i>левой</i>)рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Овладей мячом». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
78-79	Ведение мяча правой(<i>левой</i>)рукой на месте.	2	Выполняют ведение мяча правой(<i>левой</i>)рукой на месте, эстафеты. Играют «Подвижная цель». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
80-81	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в кругу. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Играют в мини-баскетбол. Играют в п/игры «Попади в цель». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
82-84	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	3	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в кругу. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Играют в мини-баскетбол. Играют в п/игры «Попади в цель». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
85-86	Круговые эстафеты до 20 м.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в кругу. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Играют в мини-баскетбол. Играют в п/игры «Попади в цель». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
87-88	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в кругу. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
89	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча.	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в квадрате. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди, эстафеты с мячами. Играют в п/игру «Снайперы». Играют в мини-
			баскетбол. Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

90-91	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в квадрате. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди, эстафеты с мячами. Выполняют тактические действия в защите и нападении. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
92-93	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в квадрате. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди, эстафеты с мячами. Выполняют тактические действия в защите и нападении. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Легкая атлетика	9	
	Бег и ходьба	5	
94	Техника безопасности на уроках. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	Изучают техника безопасности на уроках. Выполняют бег на скорость (30, 60 м), встречную эстафету. Играют в п/игру «Кот и мыши». Развивают скоростные способности. Изучают эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
95-96	Бег на скорость (30, м). Итоговая к/р. Встречная эстафета.	2	Выполняют бег на скорость (30, м). Итоговая к/р. Встречная эстафета. Играют в п/игру «Бездомный заяц». Развивают скоростные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
97-98	Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	2	Выполняют бег на результат (30, 60м), (норматив ВФСК ГТО) Круговая эстафета. Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.
	Прыжки. Метание. Плавание.	4	

99-100	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Метание мяча. Тестирование.	2	Прыгают в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок с места. Играют в п/игру «Волк во рву». Бросают мяч в горизонтальную цель, на дальность. Тестирование физических качеств. Развивают скоростные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
101	Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча	1	Прыгают в высоту с прямого разбега. Играют в п/игру «Прыжок за прыжком». Бросают мяч в горизонтальную цель, на дальность (нормативы ВФСК ГТО). Д\з по совершенствованию развитию физических качеств
102	Плавание - теория	1	Изучение истории возникновения, виды плавания. Изучение требований по нормативам ВФСК ГТО и правила по предупреждению несчастных случаев и травм.

4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Легкая атлетика	8	
	Ходьба и бег	4	
1	Ходьба и бег. Техника безопасности на уроках физкультуры.	1	Выполняют ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Бегают в заданном темпом и скоростью. Выполняют встречную эстафету. Развивают скоростные способности. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Изучают инструктаж по ТБ.
2	Бег на скорость (30, 60 м).	1	Бегают на скорость (30, 60 м). Развивают скоростные способности. Выполняют встречную эстафету. Играют в п/игру «Кот и мыши». Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д\з развитие физических качеств.
3	<u>Бег на результат (30 м)</u>		Бегают на результат (30 м) (норматив ВФСК ГТО). Выполняют круговую эстафету. Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростные способности. Д\з по

			совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
4	<u>Бег на результат (60 м).</u> Круговая эстафета. Входная к/р.	1	Выполняют Бег на результат (60 м).) Входная к/р. (норматив ВФСК ГТО) Круговая эстафета. Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Прыжки. Метание мяча	4	
5-6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность	2	Выполняют прыжки в длину по заданным ориентирам, прыжок в длину с разбега на точность приземления. Бросают теннисный мяч на дальность, на точность и на заданное расстояние, в цель с расстояния 4—5 метров. Развивают скоростно-силовые способности. Изучают комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Д\з развитие физических качеств
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бросок теннисного мяча – <u>учет.</u>	1	Выполняют прыжок в длину с места. Бросают теннисный мяч на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метают в цель (из пяти попыток -три попадания) (норматив ВФСК ГТО) . Выполняют прыжок в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок с места. Играют в п/игру «Волк во рву». Д\з развитие физических качеств
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - <u>учет.</u> Тройной прыжок с места.	1	Выполняют прыжок в длину способом «согнув ноги - оценка техники. (норматив ВФСК ГТО) , тройной прыжок с места. Играют в п/игру «Охотники и утки». Развивают скоростно-силовые способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Гимнастика	18	
	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения равновесия в	6	

9	Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение строевых команд.	1	Выполняют ОРУ. Изучают кувырок вперед, кувырок назад. Выполняют команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Выполняют ходьбу по бревну большими шагами и выпадами. Изучают инструктаж по ТБ. Д/з развитие физических качеств
10	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	Выполняют ОРУ. Выполняют упражнения на гибкость (норматив ВФСК ГТО). Изучают кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполняют команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Выполняют ходьбу по бревну на носках. Развивают координационные способности. Д/з развитие физических качеств
11	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	Выполняют ОРУ. Выполняют кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполняют команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Выполняют ходьбу по бревну на носках. Развивают координационные способности. Играют в п/игру «Что изменилось?». Д/з развитие физических качеств
12-13	Мост. Ходьба по бревну на носках.	2	Выполняют ОРУ. Выполняют мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>), кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполняют команды Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развивают координационные способности. Играют в п/игру «Точный поворот». Д/з закрепить разученные элементы.
14	Кувырок вперед, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках, мост – <u>учет</u> .	1	Выполняют ОРУ. Выполняют на оценку комбинацию из разученных элементов: мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>), кувырок назад и перекат, стойку на лопатках. Выполняют команды Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Выполняют ходьбу по бревну на носках. Развивают координационные способности. Играют в п/игру «Быстро по местам». Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

	Висы	6	
15-16	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	2	Выполняют ОРУ с гимнастической палкой. Изучают вис на согнутых руках, согнув ноги. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
17	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	Выполняют ОРУ с гимнастическими палками. Изучают подтягивание на высокой/низкой перекладине (норматив ВФСК ГТО), на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Играют в п/игру «Не ошибись!». Развивают силовые качества. Дз развитие физических качеств
18-19	Работа на гимнастической стенке	2	Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе, эстафеты. Играют в п/игру «Три движения». Развивают силовые качества. Дз Закрепить навыки по теме урока.
20	Работа на гимнастической стенке – <u>учет</u> .	1	Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют на оценку: на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Играют в п/игру «Три движения». Развивают силовые качества. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Опорный прыжок, лазание по канату	6	
21	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	Выполняют ОРУ в движении. Лазают по канату в три приема. Преодолевают препятствие. Развивают скоростно-силовые качества. Дз развитие физических качеств
22	Лазание по канату в три приема	1	Выполняют ОРУ в движении. Лазают по канату в три приема. Преодолевают препятствие. Развивают скоростно-силовые качества. Дз закрепить навыки по теме урока.
23	Лазание по канату в три приема – <u>учет</u> .	1	Выполняют ОРУ в движении. Учет . Лазают по канату в три приема. Преодолевают препятствие. Развивают скоростно-силовые качества. Дз по

			совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
24	Опорный прыжок.	1	Выполняют ОРУ в движении. Изучают опорный прыжок на горку матов: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
25	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют опорный прыжок на горку матов: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развивают скоростно-силовые качества. Играют в п/игру «Веревочка под ногами». Д\з закрепить навыки по теме урока
26	Опорный прыжок – <u>учет</u> . Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют ОРУ в движении. <u>Учет</u> : Выполняют вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Подвижные игры	17	
27-28	Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игру «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з развитие физических качеств
29-30	Игры. Развитие силовых качеств.	2	Выполняют ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (норматив ВФСК ГТО). Играют в п/игры с утяжелением, эстафеты с набивными мячами. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з развитие физических качеств
31-32	Игры. Развитие координационных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры на внимание, эстафета «Веревочка под ногами». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з развитие физических качеств
33-34	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з развитие физических качеств

35-36	Игры. Развитие силовых качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры с утяжелением, эстафеты с набивными мячами. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з развитие физических качеств
37-38	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з развитие физических качеств
39-40	Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Выполняют ОРУ. Поднимание туловища (норматив ВФСК ГТО). Играют в п/игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развивают скоростные качества. Д\з развитие физических качеств
41-42	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развивают скоростные качества. Д\з развитие физических качеств
43	Эстафеты с предметами. К/р за I полугодие.	1	Выполняют ОРУ. Эстафеты с предметами. Играют в п/игру «Парашютисты». Развивают скоростные качества. Д\з развитие физических качеств
	Лыжный спорт	21	
44	Техника безопасности. Скользящий шаг.	1	Изучают правила поведения на уроках лыжной подготовки. Строятся в шеренгу с лыжами в руках, выполняют команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переносят лыжи способом под руку, надевают лыж. Выполняют поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Выполняют передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Д\з развитие физических качеств
45	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	Выполняют передвижение ступающим шагом в шеренге и скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Играют в п/игру «Кто быстрее». Выполняют поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Д\з развитие физических качеств
46	Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1	Выполняют ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з развитие физических качеств

47	Передвижение чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1	Выполняют передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Играют в п/игру «Кто быстрее». Д\з развитие физических качеств
48	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	1	Выполняют передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Д\з развитие физических качеств
49	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1	Выполняют передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Поднимаются ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
50	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом.	1	Выполняют поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвигаются скользящим шагом без палок-30 м, скользящим шагом с палками по кругу. Д\з закрепление навыков по теме урока
51	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м – <u>учет</u>	1	Выполняют передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе – учет техники, подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Играют в п/игру «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
52-53	Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км.	2	Выполняют спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з развитие физических качеств
54	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками.	1	Выполняют равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Играют в п/игру «Кто самый быстрый?» Д\з развитие физических качеств
55	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км <u>на</u>	1	Передвигаются скользящим шагом дистанции 1 км на время. (норматив ВФСК ГТО) Преодолевают подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з

	<u>время.</u>		по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
56	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1	Изучают попеременный двухшажный ходом: согласованность движений рук и ног. Передвигаются 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» - Д\з развитие физических качеств
57	Передвижение без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног.	1	Выполняют передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног, передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Д\з развитие физических качеств
58	Спуски, подъем «лесенкой». Попеременный 2-ух ш. ход.	1	Выполняют спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Играют в п/игры «не задень», «биатлон» Д\з развитие физических качеств
59	Попеременный 2-ух ш. ход.	1	Выполняют попеременный 2-ух ш. ход. Играют в п/игру на горке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
60	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом спуск в основной стойке.	1	Передвигаются попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск, спуск в осн. стойке. Д\з развитие физических качеств
61-62	Преодоление подъема ступающим шагом.	2	Преодолевают подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Проходят дистанцию 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Д\з по закреплению навыков по теме урока.
63	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км <u>на время.</u>	1	Выполняют подъем «полуелочкой» на ровной местности, затем на небольших склонах, передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время (норматив ВФСК ГТО). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
64	Эстафета на лыжах. Игра «с горки на	1	Выполняют эстафета на лыжах. Играют в п/игру «с горки на горку». Д\з по

	горку».		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Подвижные игры с элементами баскетбола	25	
65-66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч двумя руками от груди на месте. Выполняют ведение мяча на месте со средним отскоком. Играют в п/игру «Гонка мячей по кругу». Развивают координационные способности. Д\з закрепление навыков по теме урока
67-68	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч двумя руками от груди на месте. Выполняют ведение мяча на месте со средним отскоком. Играют в п/игру «Гонка мячей по кругу». Развивают координационные способности. Д\з закрепление навыков по теме урока
69	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте –учет.	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч двумя руками от груди на месте. Выполняют ведение мяча на месте со средним отскоком. Играют в п/игру «Гонка мячей по кругу». Развивают координационные способности. Д\з закрепление навыков по теме урока
70	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча.	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч двумя руками от груди в движении. Выполняют ведение мяча на месте со средним отскоком. Играют в п/игру «Подвижная цель». Развивают координационные способности. Д\з развитие физических качеств
71-72	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча на месте. Выполняют ведение мяча на месте со средним отскоком. Выполняют ведение мяча на месте со средним отскоком, ведение мяча правой(<i>левой</i>)рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Овладей мячом». Развивают координационные способности. Д\з развитие физических качеств

73-74	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча на месте. Выполняют ведение мяча на месте со средним отскоком, ведение мяча правой(<i>левой</i>)рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Овладей мячом». Д\з развитие физических качеств
75-76	Ведение мяча правой(<i>левой</i>)рукой на месте и в движении.	2	Выполняют ведение мяча на месте со средним отскоком, правой(<i>левой</i>)рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Подвижная цель». Развивают координационные способности. Д\з развитие физических качеств
77	Ведение мяча правой(<i>левой</i>) рукой в движении – <u>учет</u> .	1	Выполняют ОРУ. Выполняют ведение мяча правой(<i>левой</i>) рукой в движении – учет. Играют в п/игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Играют мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
78-79	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в кругу. Выполняют ведение мяча правой(<i>левой</i>) рукой. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
80-81	Круговые эстафеты с б/б мячами	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч. Ловля и передача мяча в кругу. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Играют в п/игры «Попади в цель», в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Д\з развитие физических качеств
82-83	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч. Бросают мяча в кольцо двумя руками от груди. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Д\з развитие физических качеств
84	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча.	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в кругу. Бросают мяча в кольцо двумя руками от груди. Играют в п/игру «Снайперы». Играют в мини-баскетбол. Д\з развитие физических качеств
85-86	Эстафеты с мячами. Тактические действия	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч. Ловля и передача мяча в квадрате. Бросают

	в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.		мяч в кольцо двумя руками от груди, эстафеты с мячами. Изучают тактические действия в защите и нападении. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
87-88	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в квадрате. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди, эстафеты с мячами. Изучают тактические действия в защите и нападении. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
89	Игра в мини-баскетбол – <u>учет</u> .	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в кругу. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Играют в мини-баскетбол – учет. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Легкая атлетика	13	
	Бег и ходьба	4	
90	Бег на скорость (30, 60 м).	1	Бегают на скорость (30, 60 м). Выполняют встречная эстафета. Развивают скоростно-силовые способности. Изучают эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений Д\з развитие физических качеств
91	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	Бегают на скорость (30, 60 м). Выполняют встречная эстафета. Развивают скоростно-силовые способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
92	Бег на результат (30м), Круговая эстафета. Развитие скоростных	1	Бегают на результат (30м), (норматив ВФСК ГТО) . Выполняют круговую эстафету. Развивают скоростно-силовые

	способностей.		способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств 30 м: м.: 5,0-5,5-6,0 с; д.: 5,2-5,7-6,0 с.
93	Бег на результат (60м), Итоговая к/р.	1	Бегают на результат (60м), Итоговая к/р. (норматив ВФСК ГТО). Выполняют круговую эстафету. Развивают скоростно-силовые способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. 60 м. м.: 10,0 с; д.: 10,5 с.
	Прыжки. Метание. Плавание.	9	
94-95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	2	Прыгают в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок с места. Бросают мяч в горизонтальную цель, на дальность (норматив ВФСК ГТО). Развивают скоростно-силовые способности. Тестирование физических качеств. Д\з развитие физических качеств
96-97	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - учет. Тройной прыжок с места. Метание мяча	2	Прыгают в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок с места. Бросают мяч в горизонтальную цель, на дальность (норматив ВФСК ГТО). Развивают скоростно-силовые способности. Тестирование физических качеств. Д\з развитие физических качеств
98-99	Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча.	2	Прыгают в высоту с прямого разбега. Бросают мяча в горизонтальную цель, на дальность (норматив ВФСК ГТО). Развивают скоростно-силовые способности. Д\з развитие физических качеств
100	Метание мяча - учет. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прыгают в высоту с прямого разбега. Бросают мяча в горизонтальную цель, на дальность (норматив ВФСК ГТО). Развивают скоростно-силовые способности. Д\з развитие физических качеств

101	Прыжок в высоту с прямого разбега. Тестирование.	1	Прыгают в высоту с прямого разбега. Бросают мяча в горизонтальную цель, на дальность (норматив ВФСК ГТО) . Развивают скоростно-силовые способности. Д\з развитие физических качеств
102	Плавание – теория.	1	Изучают историю возникновения, виды плавания. Изучают требования по нормативам ВФСК ГТО , правила по предупреждению несчастных случаев и травм. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

Виды и формы воспитательной работы, используемые в рамках изучения учебного предмета:

-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями)и сверстниками , принципы учебной дисциплины и самоорганизации: личный пример, беседы, дискуссии;

-активизация познавательной деятельности учащихся: беседы, привлечение значимого для обучающегося учебного материала, имеющего практическую направленность, участие в олимпиадах, конкурсах по предмету;

-организация работы с получаемой на уроке социально-значимой информацией – инициирование ее обсуждения через беседы, дискуссии, наблюдения, обобщение опыта;

-применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: дидактических игр, групповой работы, работы в парах;

-применение на уроках метода учебного исследования: работа над групповыми и индивидуальными проектами;

-демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности: подбор соответствующих текстов, проблемных ситуаций, задач для решения.

Спортивный инвентарь

Для проведения занятий по физической культуре необходимы:

- Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка
- Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
- Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
- Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные,

футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.

- Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком.
- Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
- Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
- Учебники.
- Справочные издания.
- Сайты поддержки, интернет ресурсы.