

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БЕЖАНИЦКИЙ РАЙОН»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЕЖАНИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

Согласована на
методическом совете
протокол №1 от 23.08.2024

Утверждаю
Директор школы
_____/ М.А.Михайлова
Приказ №133-ОД от
26.08.2024

Адаптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(адаптивная физическая культура)

начальное общее образование

1, 1 доп., 2, 3, 4 классы

2024-2025 учебный год

ФГОС для обучающихся с ОВЗ ЗПР (вариант 7.2)

в соответствии с ФАОП ЗПР (вариант 7.2)

Учителя физической культуры:
Алексеева Светлана Анатольевна
Ефимова Валентина Васильевна
Иванова Дарья Викторовна

Бежаницы
2024 год

1. Пояснительная записка

Программа отражает содержание обучения по предмету «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 ограничения 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»

«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 «Бежаницкая средняя школа» на уроки физической культуры отводится в 1-1доп., 2, 3, 4 классах– 3 часа в неделю, 1- 1 доп. классы – 33 учебные недели – 99 часов, 2-4 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 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-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание 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 малыми 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.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов				
		1 класс	1 доп.класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	6	6	7	В течение урока	
2	Легкая атлетика	29	29	25	21	21
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	-	-	14	25	25
4	Гимнастика с основами	15	15	18	18	18

	акробатики					
5	Лыжная подготовка	21	21	21	20	21
6	Подвижные игры	28	28	17	18	17
	Входной контроль	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		Бег 30 м.	Бег на результат 30 м.	Бег на результат 60 м.
	Итоговая контрольная работа за I полугодие	Ловля мяча на месте.		Перебрасывание мяча через сетку в парах.	Игры. Развитие скоростных качеств.	Эстафеты с предметами.
	Итоговая аттестация	Эстафеты и подвижные игры.		Бег 30 м.	Бег на результат 30 м.	Бег на результат 60 м.
	Количество уроков в неделю	3		3	3	3
	Количество учебных недель	33		34	34	34
	Итого:	99		102	102	102

7. Тематическое планирование с учетом Рабочей программы воспитания с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
	Легкая атлетика	14 4 теория	
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Организационно-методические указания.	1	Выполняют ОРУ в кругу. Изучают технику безопасности и правила поведения на уроках. Бегают 30 м с высокого старта. Играют в подвижные игры, эстафеты.
2	Входная контрольная работа Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Выполняют ОРУ в движении. Бегают 30 м с высокого старта. Играют в подвижные игры, эстафеты.
3	Техника челночного бега.	1	Выполняют ОРУ в кругу. Изучают технику челночного бега 3x10 м. Выполняют эстафеты. Играют в подвижные игры.
4	Тестирование челночного	1	Выполняют ОРУ. Выполняют

	бега 3*10м.		челночный бег 3х10 м. Играют в подвижные игры, эстафеты.
5	Стартовая диагностика. Возникновение физической культуры и спорта.	1	Выполняют ОРУ в движении. Изучают возникновение физической культуры и спорта.
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Выполняют ОРУ с мячами. Метают мешочек, мяч на дальность. Играют в подвижные игры, эстафеты.
	Подвижные игры	2	
7-8	Русская народная подвижная игра «Горелки», «Мышеловка».	2	Выполняют ОРУ в движении. Играют в подвижные игры. Соблюдают правила игры.
	Теория	4	Выполняют ОРУ в кругу. Играют в подвижные игры, эстафеты.
9	Олимпийские игры.	1	Выполняют ОРУ со скакалками.
10	Что такое физическая культура	1	Выполняют ОРУ в движении. Играют в подвижные игры, эстафеты.
11	Ритм и темп.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют беговые упражнения в различных ритмах и темпах (быстро, медленно). Играют в подвижные игры.
12	Личная гигиена человека.	1	Выполняют ОРУ в кругу. Изучают правила личной гигиены. Играют в подвижные игры.
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Выполняют ОРУ в движении. Метают малый мяч на точность в горизонтальную и вертикальную цель. Играют в подвижные игры, эстафеты.
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	Выполняют ОРУ со скакалками. Выполняют наклон вперёд из положения стоя, сидя на полу, ноги врозь.
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с.	1	Выполняют ОРУ в кругу. Выполняют поднятие туловища из положения лежа, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов за 30 секунд. Играют в подвижные игры, эстафеты.
16	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют прыжок в длину с места. Развивают прыгучесть.
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.	1	Выполняют ОРУ со скакалками. Выполняют подтягивание на высокой, низкой перекладине. Развивают силу. Играют в подвижные игры, эстафеты.
18	Тестирование виса на	1	Выполняют ОРУ в движении.

	время.		Выполняют вис и подтягивание на высокой, низкой перекладине. Развивают силу.
19	Стихотворное сопровождение на уроках.	1	Выполняют ОРУ с мячами. Играют в подвижные игры со стихами, эстафеты.
20	Стихотворное сопровождение на уроках.	1	Выполняют ОРУ в кругу. Играют в подвижные игры со стихами, эстафеты.
	Подвижные игры	7	
21	Ловля и броски мяча в парах.	1	Выполняют ОРУ со скакалками. Изучают технику безопасности и правила поведения на уроках подвижных игр. Ловят и передают мяч в парах. Играют в подвижные игры, эстафеты. Развивают координационные способности.
22	Подвижная игра «Осада города».	1	Выполняют ОРУ в кругу. Играют в подвижные игры, эстафеты. Развитие координационных и силовых качеств.
23	Индивидуальная работа с мячом.	1	Выполняют ОРУ в движении. Ловят и передают мяч в парах. Ведут мяч на месте, в движение. Развивают координационные способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
24	Школа укрощения мяча.	1	Выполняют ОРУ с мячами. Ловят и передают мяч в парах. Ведут мяч на месте, в движение. Развивают координационные способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
25	Подвижная игра «Ночная охота».	1	Выполняют ОРУ в кругу. Играют в подвижные игры, эстафеты. Развивают скоростно-силовые качества.
26	Глаза закрывай-упражнение начинай.	1	Выполняют ОРУ в движении. Играют в подвижные игры, эстафеты. Развивают координационные способности.
27	Подвижные игры.	1	Выполняют ОРУ со скакалками. Играют в подвижные игры, эстафеты. Развивают координационные способности.
	Гимнастика с основами акробатики	15	
28-29	Перекаты.	2	Выполняют ОРУ в движении. Изучают технику безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. Развивают гибкость.
30	Техника выполнения	1	Выполняют ОРУ со скакалками.

	кувырка вперед.		Изучают и выполняют кувырок вперед. Играют в подвижные игры, эстафеты. Развивают гибкость.
31-33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на голове.	3	Выполняют ОРУ в кругу. Изучают и выполняют кувырок вперед, мост, стойку на голове. Играют в подвижные игры, эстафеты. Развивают гибкость.
34-36	Лазание по гимнастической стенке.	3	Выполняют ОРУ в движении. Лазают по гимнастической стенке, канату в два, три приема. Развивают силовые способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
37-39	Лазание по гимнастической стенке, канату.	3	
40-42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	3	Выполняют ОРУ в кругу. Выполняют подтягивание из положения лежа по гимнастической скамейке. Развивают силовые способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
	Подвижные игры	6	
43-45	<u>Инструктаж по ТБ</u> .Бросок мяча снизу на месте.	3	Выполняют ОРУ в движении. Изучают технику безопасности и правила поведения на уроках подвижных игр. Выполняют броски мяча снизу на месте. Играют в подвижные игры. Развивают координацию движений.
46-48	Контрольная работа за 1 полугодие. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	3	Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют броски мяча снизу на месте. Играют в подвижные игры, эстафеты. Развивают координацию движений.
	Лыжная подготовка	21	
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	1	Выполняют ОРУ в движении. Изучают технику безопасности и правила поведения на уроках, правила переноски лыж и палок. Играют в подвижные игры, эстафеты.
50-52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	3	Выполняют ОРУ в движении. Строятся с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвигаются ступающим и скользящим шагом. Выполняют ходьбу и повороты приставными шагами.
53-54	Ступающий шаг без палок	2	Выполняют ОРУ в движении.

	на лыжах		Строятся с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвигаются ступающим шагом без палок на лыжах. Выполняют ходьбу и повороты приставными шагами.
55-56	Ступающий шаг с палками на лыжах	2	Выполняют ОРУ в движении. Строятся с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвигаются ступающим шагом с палками, скользящим шагом, без помощи палок.
57-59	Скользящий шаг без палок на лыжах	3	Выполняют ОРУ в движении. Строятся с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвигаются скользящим шагом без помощи палок и с палками.
60-62	Скользящий шаг с палками на лыжах	3	Выполняют ОРУ в движении. Передвигаются ступающего шага. Выполняют ходьбу и повороты приставными шагами. Передвигаются скользящим шагом без помощи палок.
63-65	Повороты переступанием на лыжах.	3	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют повороты переступанием на лыжах. Передвигаются скользящим, ступающим шагом без помощи палок и с палками. Развивают скоростную выносливость.
66-67	Подъёмы и спуски под склон на лыжах.	2	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют подъёмы и спуски под пологий склон. Передвигаются скользящим, ступающим шагом без помощи палок и с палками.
68	Подъём лесенкой наискось на лыжах.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют подъём лесенкой. Передвигаются скользящим, ступающим шагом без помощи палок и с палками. Выполняют подъёмы и спуски под пологий склон.
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	Выполняют ОРУ в движении. Передвигаются скользящим, ступающим шагом без помощи палок и с палками. Выполняют подъёмы и спуски под пологий склон.
	Подвижные игры	6	
70	<u>Инструктаж по ТБ</u> .Бросок мяча снизу на месте в	1	Изучают инструктаж по технике безопасности при проведении

	щит.		уроков подвижных игр. Выполняют ОРУ в кругу. Развивают координационные способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
71	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	Выполняют ОРУ с мячами. Ловят и передают мяч снизу на месте. Развивают координационные способности.
72	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	1	Выполняют ОРУ в движении. Ловят и передают мяч в движении. Развивают координационные способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
73	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют ведение мяча на месте правой и левой рукой. Развивают координационные способности. Ведут мяч на месте, в движение.
74-75	Ловля и передача мяча в движении.	2	Выполняют ОРУ в кругу. Выполняют ОРУ с мячами. Ловят и передают мяч в парах в движении. Ведут мяч на месте, в движение. Развивают координационные способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
	Легкая атлетика	15	
76	<u>Инструктаж по ТБ - теория</u>	1	Выполняют ОРУ в движении. Изучают технику безопасности и правила поведения на уроках. Развивают быстроту. Играют в подвижные игры, эстафеты.
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку -теория	1	Выполняют ОРУ в кругу. Выполняют бросок мяча через сетку. Ловят и передают мяч в парах в движении. Играют в подвижные игры, эстафеты.
78-80	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы».	3	Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют бросок мяча через сетку. Ловят и передают мяч в парах в движении. Играют в подвижные игры, эстафеты.
81-82	Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу.	2	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют бросок набивного мяча от груди, снизу. Играют в подвижные игры, эстафеты.
83	Тестирование виса на время.	1	Выполняют ОРУ в кругу. Выполняют тестирование виса на время. Играют в подвижные игры, эстафеты.
84	Тестирование наклона	1	Выполняют ОРУ в движении.

	вперёд из положения стоя		Выполняют тестирование наклона вперёд из положения стоя. Играют в подвижные игры, эстафеты.
85	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют тестирование прыжка в длину с места. Развивают скоростно-силовые качества. Играют в подвижные игры.
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют тестирование подтягивания на низкой перекладине. Развивают силовые качества. Играют в подвижные игры, эстафеты.
87	Тестирование подъема туловища на 30с.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют тестирование поднимания туловища за 30 секунд. Развивают скоростно-силовые качества. Играют в подвижные игры.
88	Техника метания малого мяча на точность.	1	Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют малого мяча на точность. Развивают скоростно-силовые качества. Играют в подвижные игры, эстафеты.
89	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Выполняют ОРУ в кругу. Выполняют тестирование бега на 30 м. Развивают скоростные способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
90	Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют тестирование челночного бега 3х10 м. Развивают скоростные способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
91-92	Круговые эстафеты до 20 м	2	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой, медленный бег с изменением направления по сигналу. Бегают круговые эстафеты. Развивают скоростные способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
	Подвижные игры	7	
93-95	Итоговая контрольная работа	3	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют контрольную работу в рамках промежуточной аттестации. Играют в подвижные игры, эстафеты.
96-98	Русская народная подвижная игра «Горелки». Командные	3	Выполняют ОРУ в кругу. Изучают правила подвижных игр. Играют в «Горелки».

	подвижные игры.		
99	Теория. Плавание.	1	Знакомятся с историей возникновения плавания, виды плавания. Изучают требования по нормативам ВФСК ГТО, требования и правила по предупреждению несчастных случаев и травм.

2 класс

№ урока дата	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	Легкая атлетика	13	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	Знакомятся с содержанием и организацией уроков физической культуры, вводным инструктажем, техникой безопасности на уроках физической культуры.
2	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.	1	Выполняют требования по нормативам ВФСК ГТО. Делают специальные беговые упражнения. Прыгают через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега, прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь». Д/з развитие физических качеств.
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	1	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Делают высокий старт с бегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Играют в п/игру «По местам».
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.	1	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Бегают 30 метров, эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. Играют в п/игру «Платочек».

5-6	Развитие скоростной выносливости.	2	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой, медленный бег с изменением направления по сигналу. Бегают 1000м. без уч. времени. Играют в п/игру «День и ночь». Д/з развитие физических качеств.
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 30 м. Входная к/р.	1	Выполняют ОРУ в движении. Бегают 30 м. Входная к/р. Метают в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5–6 метров. Играют в п/игру «Делай наоборот». Д/з развитие физических качеств.
8	Развитие координационных способностей. Челночный бег; 4х9 –на результат.	1	Выполняют ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, специальные беговые упражнения, челночный бег; 4х9 – на результат. Метают теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Д/з развитие физических качеств.
9	Развитие силовой выносливости.	1	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Преодолевают полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Выполняют нормативы комплекса ВФСК ГТО. Бегают 1000 метров без учета времени. Д/з развитие физических качеств.
10	Развитие координационных способностей.	1	Обучаются видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Играют в подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали». Д/з развитие физических качеств.
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1	Выполняют ОРУ с теннисным мячом комплекс, специальные беговые упражнения, разнообразные прыжки и многоскоки. Метают малого мяча из-за головы в цель. Играют в п/игра «Делай наоборот». Д/з развитие физических качеств.

			качеств.
12	Развитие координационных способностей.	1	Выполняют ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, специальные беговые упражнения, челночный бег; 4х9 – на результат. Выполняют нормативы комплекса ВФСК ГТО. Метают теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. Д/з развитие физических качеств.
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Преодолевают полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бегают 1000 метров без учета времени. Выполняют нормативы комплекса ВФСК ГТО Д/з развитие физических качеств.
	Гимнастика. Теория – 1ч.	19	
14-15	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	2	Изучают технику безопасности на уроках гимнастики, правила личной гигиены. Изучают требования к одежде и обуви. Д/з развитие физических качеств.
16-17	Освоение навыков акробатических упражнений.	2	Выполняют ОРУ на месте. Выполняют организующие команды и приёмы. Обучаются акробатическим упражнениям: кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Играют в п/игру «У медведя во бору». Д/з развитие физических качеств.
18-19	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	2	Выполняют ОРУ с малым мячом. Выполняют организующие команды и приёмы. Изучают гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке. Играют в п/игры «Альпинисты», «Раки». Д/з развитие физических качеств.

20-21	Освоение висов и упоров.	2	Выполняют ОРУ в кругу. Выполняют организующие команды. Выполняют группировка; перекат вперед в упор присев, упражнения в висе стоя и лежа. Играют в п/игру «Тише едешь, дальше будешь». Д/з развитие физических качеств.
22	Освоение строевых упражнений.	1	Выполняют ОРУ с большим мячом. Бегают «Змейкой». Выполняют организующие команды. Выполняют гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Бегают челночный бег;4х9. Играют в п/игру «Запрещенное движение». Д/з развитие физических качеств.
23-24	Освоение навыков равновесия.	2	Выполняют ОРУ в парах. Выполняют организующие команды. Выполняют упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Выполняют перешагивание ч/з мячи. Выполняют повороты на 90 градусов. Д/з развитие физических качеств.
25	Освоение танцевальных элементов.	1	Выполняют ОРУ с танцевальными элементами. Выполняют прыжки на короткой скакалке. Лазают по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Играют в п/игру «Самый ловкий». Д/з развитие физических качеств.
26	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей.	1	Выполняют ОРУ со скакалкой. Прыгают на скакалке. Бегают челночный бег;4х9. Выполняют нормативы комплекса ВФСК ГТО. Делают танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). Играют в п/игру «Совушка». Д/з развитие физических качеств.
27-28	Развитие силы и гибкости.	2	Выполняют упражнения на гибкость, наклон вперед из положения сидя, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. Играют в

			п/игру «Ловишки». Д/з развитие физических качеств.
29	Развитие координационных способностей.	1	Выполняют упражнения на осанку. Перелезают ч/з гимнастического козла. Выполняют организующие команды; повороты на месте, налево, направо; смыкание, размыкание на вытянутые руки. Играют в п/игру «Море волнуется». Д/з развитие физических качеств.
30	Заключительный урок по гимнастике. Развитие силы и ловкости.	1	Выполняют ОРУ с гимнастическими палками. Лезают по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягиваются в положение лежа на животе по горизонтальной скамейке. Играют в п/игру «Пройди бесшумно». Д/з развитие физических качеств.
31	Развитие силы и ловкости. Заключительный урок по гимнастике.	1	Выполняют ОРУ в ходьбе, упражнения для правильной осанки. Выполняют гимнастическую эстафету из изученных элементов. Играют в п/игру «салки-догонялки». Д/з развитие физических качеств.
32	Теория «История спортивных игр».	1	Изучают историю, основные правила игр. Знакомятся со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Д/з развитие физических качеств.
	Подвижные игры	17	
33-34	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	2	Знакомятся с инструктажем по подвижным играм. Выполняют ОРУ с маленькими теннисными мячами. Прыгают на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывают мяч в шеренгах. Играют в п/игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». Д/з развитие физических качеств.
35-36	Развитие ориентирования в пространстве.	2	Выполняют ОРУ в движении. Перестраиваются в круг из колонны по одному. Прыгают вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивают ч/з кегли.

			Играют в п/игры «Платочек», «Жмурки». Д/з развитие физических качеств.
37-39	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	3	Выполняют ОРУ на внимание и координацию. Метают мяч в горизонтальную цель, в парах по неподвижной мишени. Играют в п/игры П/игра: «Эхо», «Точный расчет». Д/з развитие физических качеств.
40-41	Развитие скоростно – силовых способностей.	2	Выполняют ОРУ с гимнастической стенкой. Выполняют перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка». Д/з развитие физических качеств.
42-43	Комплексное развитие координационных способностей.	2	Выполняют ОРУ с гимнастической скамьей, упражнение в равновесии на гимнастической скамье, прыжок «в глубину». Выполняют эстафеты с передачей малого мяча.
44	Закрепление и совершенствование	1	Перебрасывают мяча через сетку в парах. п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча». Д/з развитие физических качеств.
45	Закрепление и совершенствование. Перебрасывание мяча через сетку в парах. К/р за I полугодие.	1	К/р за I полугодие. Перебрасывают мяч через сетку в парах. п/игра: «Перелет птиц». Играют в п/игру «Два мяча». Д/з развитие физических качеств.
46-47	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	2	Бегают с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку. Играют в п/игры «Летает, не летает», «Море волнуется -раз», Д/з развитие физических качеств.
48-49	Комплексное развитие координационных способностей.	2	Повторяют элементы метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыгают ч/з короткую скакалку. Играют в п/игру с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное». Д/з развитие физических качеств.

	Лыжная подготовка. Теория – 2 ч.	23	
50-51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	2	Строятся с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Играют в п/игру «По местам». Д/з развитие физических качеств.
52-53	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	2	Передвигаются ступающего шага. Выполняют ходьбу и повороты приставными шагами. Передвигаются скользящим шагом, без помощи палок. Играют в п/игры без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». Д/з развитие физических качеств.
54-55	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2	Передвигаются скользящим шагом, прохождение дистанции. Выполняют повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падают на бок, на месте и в движении под уклон. Играют в п/игру «День и ночь».
56-57	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2	Совершенствуют умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Играют в п/игру «Охотники и олени». Д/з развитие физических качеств.
58-59	Развитие координационных способностей при спуске.	2	Выполняют повороты и шаги в стороны приставными шагами. Изучают спуски в основной стойке, торможение с падением и палками. Изучают подъем различными способами. Проходят дистанцию до 1000 метров. Выполняют нормативы комплекса ВФСК ГТО. Д/з развитие физических качеств.
60-61	Развитие скоростно – силовых способностей.	2	Передвигаются скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствуют умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Играют в п/игру «Кто дальше прокатится».
62-63	Развитие ловкости.	2	Изучают техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Д/з развитие физических качеств.

64-65	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	2	Передвигаются скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Поднимаются ступающим шагом, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
66-67	Развитие координационных способностей при спуске.	2	Передвигаются скользящим шагом по дистанции. Выполняют повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток, падения на бок, на месте и в движении под уклон. Д\з развитие физических качеств.
68-69	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2	Совершенствуют умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Играют в п/игру «Охотники и олени». Д\з развитие физических качеств.
70	Подведение итогов лыжной подготовки.	1	Играют в игры с бегом на лыжах и без лыж «Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки. Д\з развитие ф. качеств.
71	Теория. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. ГТО.	1	Изучают знания о физической культуре: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями, история возникновения, нормативы. Д\з развитие физических качеств.
72	Теория. Вода и питьевой режим.	1	Усваивают разы питьевого режима во время тренировки и похода.
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Теория – 2ч.	16	
73-74	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	2	Ловят и передают мячи в парах. Обучаются удару мяча об пол в движении. Ловят мяч после подбрасывания. Бросают мяча в стену, ловля после отскока и удара об пол. Играют в п/игру «Играй, играй, мяч не теряй» Д\з развитие физических качеств.

75-76	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	2	Выполняют ОРУ с гимнастическими палками. Перестраиваются в круг. Обучаются броску баскетбольного мяча способом из-за головы. Играют в п/игру «Передай мяч». Д/з развитие физических качеств.
77-78	Реакция на летящий мяч.	2	Играют в п/игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».
79-80	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2	Выполняют ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов: двойной шаг, поворот прыжком. Играют в п/игры «Догони свою пару», «Фигуры». Д/з развитие физических качеств.
81-82	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2	Выполняют ОРУ в круге. Ходят и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствуют ведения мяча в движении. Играют в п/игры «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок». Д/з развитие физических качеств.
83-84	Игровые задания на овладение командными навыками.	2	Выполняют игровые задания на овладение командными навыками. Д/з развитие физических качеств.
85-86	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	2	Совершенствуют умений в ловле, передачах и ведении мяча. Д/з развитие физических качеств.
87	Теория Пища и питательные вещества.	1	Узнают , какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Д/з развитие физических качеств.
88	Теория. Знания о физической культуре	1	Изучают основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Д/з развитие физических качеств.
	Легкая атлетика. Теория – 2ч.	14	
89	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Изучают требования безопасности к одежде и обуви на занятиях легкой

			атлетики. Изучают правила оказания первой помощи при ушибах и падениях. Д/з развитие физических качеств.
90	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Сочетают различных видов ходьбы: обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Играют в п/игры «Становись - разойдись», «Смена мест». Д/з развитие физических качеств.
91	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют высокий старт, бег 30 метров, упражнения на координацию. Играют в п/игру «По местам». Д/з развитие физических качеств.
92	Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговая к/р. Бег 30 м.	1	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Выполняют скоростной бег до 30 метров, бег 30 метров – на результат. Итоговая к/р. Прыгают в длину с места и с разбега. Д/з развитие физических качеств.
93	Развитие координационных способностей.	1	Выполняют специальные беговые упражнения. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, многоскоки, прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Играют в п/игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали». Д/з развитие физических качеств.
94	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1	Выполняют специальные беговые упражнения. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, многоскоки, прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Играют в п/игры «Салки-догонялки». «Салки- приседали». Д/з развитие физических качеств.
95	Развитие координационных способностей.	1	Выполняют ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, специальные беговые упражнения. Метают теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность. Д/з развитие физических качеств.

96	Развитие силовой выносливости.	1	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Преодолевают полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, лазанием и перелезанием. Бегают 1000 метров без учета времени. Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО. Д/з развитие физических качеств.
97	Кроссовая подготовка.	1	Выполняют равномерный бег (4мин.), чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Играют в п/игру «Третий лишний». ОРУ. Изучают понятие <i>дистанция</i> . Д/з развитие физических качеств.
98	Развитие координационных способностей в прыжках.	1	Прыгают в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Выполняют эстафеты. ОРУ. Играют в п/игру «Воробьи и вороны» Д/з развитие физических качеств.
99	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1	Метают малый мяч из-за головы в даль. Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО. Д/з развитие физических качеств. вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Играют в п/игры «Живая мишень»
100	Кроссовая подготовка.	1	Выполняют равномерный бег (4мин.), чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Играют в п/игру «Пятнашки». Изучают понятие скорость бега. Д/з развитие физических качеств.
101	Теория. Режим дня и личная гигиена.	1	Знакомятся с режимом дня. Урок-игра. Д/з развитие физических качеств.
102	Теория Плавание.	1	Знакомятся с историей возникновения плавания, виды плавания. Изучают требования по нормативам ВФСК ГТО, требования и правила по предупреждению несчастных случаев и травм.

№ 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 темпе 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 перекат, стойка на лопатках.	1	Выполняют ОРУ. Выполняют: кувырок вперед, кувырок назад, перекат, 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 (<i>с помощью и самостоятельно</i>), 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 (<i>с помощью и самостоятельно</i>). 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 висе, подтягивания в висе. 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 висе, подтягивания в висе. 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 «Веревочка 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	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игру

	скоростных качеств.		«Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развивают скоростно-силовые качества. Дз 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. Дз 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. Дз 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. Дз 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. Дз 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. Дз 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. Дз 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 «

			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	Бег на результат (<u>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. <u>Учет</u> . 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. Дз 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. Дз 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. Дз 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. Дз 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(левой)рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Овладей мячом». Развивают координационные способности. Дз 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 – <u>учет</u> . 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. Дз 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. Дз 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. Дз 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 Дз 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. Дз 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.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Библиотечный фонд:

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Для прохождения программы в учебном процессе использован учебник: *Лях, В. И. Физическая культура. 1-4кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.*

Список литературы

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
- «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

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.