

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Отдел образования Администрации Бельского муниципального округа
МОУ Кавельшинская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

С.В.Б.

Евстафьева Л.В.
Протокол №1
от «28» сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

С.В.Б.

Евстафьева Л.В.
Протокол №1
от «28» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

И.М.Д.

Дукин И.М.
Приказ №1\2
от «1» сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 1–4 классов общеобразовательных организаций)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(ВАРИАНТ 7.2)

Кавельшино 2025г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тверская область

Отдел образования Администрации Бельского муниципального округа

МОУ Кавельщинская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Евстафьева Л.В.

Протокол №1

от «28» сентября 2025 г.

Евстафьева Л.В.

Протокол №1

от «28» сентября 2025 г.

Дукин И.М.

Приказ №1/2

от «28» сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

(ВАРИАНТ 7.2)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов общеобразовательных организаций)

Кавельщино 2025

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 общекультурных умений и познавательной деятельности обучающихся с ЗПР. Особенности их обучения происходят за счет применения специальных методик, подходов, а также за счет постоянной психологической помощи.

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование и 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 группы 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 выраженностей нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения от умственной и/или физической деятельности.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями и, специфическими расстройствами психического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются 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 дошкольного).

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

Различия в структуре нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяются необходимостью многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР. В 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 подругим 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 способу логики построения учебного процесса и находят свое 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 с помощью средств образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода образования, обеспечивающего преемственность между дошкольными и школьными этапами;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего и личностного 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 АОП НОО (вариант 7.2), характерные следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) иней родина ми к психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АОП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организаций 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 ("по шаговому" предъявлению 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 смыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении 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;
- постоянно стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

-использованиепреимущественнопозитивныхсредств

стимуляциидеятельностипо

ведения;

- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленно на улучшение деятельности ЦНС и 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 способностей 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 социального общения и поведения, максимально 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: основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости 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 преодолеть трудности 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 развитие взаимодействия, ориентации на партнера, 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 партнера 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 1-1 доп., 2, 3, 4 классах – 3 часа в неделю, 1-1 доп. классы – 3 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 системы образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения АОП НОО, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

формирование основ гражданской идентичности 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 общности, сотрудничества на основе:*

— доброжелательности, доверия и внимания к людям;

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

—уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера;

развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности:

— способности к смыслению социального окружения, своеместавнем, принятия соответствующих возрастных стей 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 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, на основе которых необходимо мжизнеобеспечении.

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

Личностные результаты освоения АОП НОО обучающимися с ЗПР

включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социальноважные ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом. С учетом индивидуальных возможностей и способов

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) формированиеуважительногоотношениякинумнению,историиикультуре др. других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социальных значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей 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 наущенном 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 осмыслинию 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, готовность к владению и развитию 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, решая типовые учебные и практические задачи, 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 познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию 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 вустной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации и породовидовых признаков, 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 сторон удовлетворения;
- 10) овладение начальными представлениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для здоровья и 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.

Правилаличной гигиены.

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

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

ости 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 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.

Организующие команды и приемы. 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, флаги, 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 с скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват 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 под руководством учителя. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба вперед, довороты и бегом.

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

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

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

Метание: малого мяча вертикальную и горизонтальную цель 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, 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 катающемуся 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 иловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски иловля 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 различных 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», «Котимышки», «Пятнашки»; «Прыжки погоньками».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочеков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч погоня», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкая стойка на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полуспагати на месте; «выкруты» скимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки 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, 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 ориентирами по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованных ходьбы под музыку; комплексы корректирующих 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 в двухногах поочерёдно.

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, спортивными.

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 дыхания); 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, покругу, 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 доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседах 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 по следу двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиранье предметов вовремя спуска вниз сстойке.

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 под дражанием ("понюхать цветок", "подуть на кашу", "согреть руки", "сдувать пушинки"), дыхание вовремя 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 спины из-за локомоторной астической 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 яблока», «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; поднимание 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 вправо и влево; 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 сгибах стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общимелкой моторики: с сенсорными набивными мячами различного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); с сенсорными 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 или в лясы с скоком от пола двумя; удары мяча об полодной рукой или в лядами); набивными мячами – 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренги в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начертанным 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!», «Шагоммарш!», «Классстой!» с помощью; размыкание в шеренге в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте в кругом спокойном направлении.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег вперед, впереди; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3Х10 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 вперед; прыжки в длину с места с толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной сприземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая ног/скамейку; прыжки в высоту шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой(левой)рукой на дальность способом «из-заголовы 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 иловля 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 пог/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одноколено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием ног/скамейке; расхождение вдвоем привстреченаг/скамейке; «Петушок», «Ласточка» наполу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье пог/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке 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 подлезаний, перелезаний 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.		Бег30м.	Бег нарезуль тат30м.	Бег нарезуль тат60м.
	Итоговая контрольная работа за I полугодие	Ловля мяча на месте.		Перебрасывание мяча через сетку в парах.	Игры.Разв итиескорос тных качеств.	Эстафеты с предметами.
	Итоговая аттестация	Эстафеты подвижные игры.		Бег30м.	Бег на результат 30м.	Бег на результат 60м.
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> <u>Организационно-методические указания.</u>	1	Выполняют ОРУ вокруг. Изучают технику безопасности и правил 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 вокруг. Изучают технику челночного бега 3х10 м. Выполняют эстафеты. Играют в подвижные игры.
4	Тестирование челночного	1	Выполняют ОРУ. Выполняют

	бега3*10м.		челночныйбег3х10 м. Играют подвижныеигры,эстафеты.
5	Стартоваядиагностика. Возникновение физическойкультурыис порта.	1	Выполняют ОРУ в движении.Изучаютвозникновение физическойкультуры спорта.
6	Тестирование метаниямешочканадал ьность.	1	Выполняют ОРУсмячами. Метают мешочек,мяч на дальность. Играют в подвижныеигры,эстафеты.
	Подвижныеигры	2	
7-8	Русская народнаяподвиж наяигра «Горелки»,«Мышеловка».	2	Выполняют ОРУвдвижении. Играют вподвижныеигры. Соблюдаают правилаигры.
	Теория	4	Выполняют ОРУвокругу. Играют вподвижныеигры,эстафеты.
9	Олимпийскиеигры.	1	Выполняют ОРУсскакалками.
10	Что такое физическаякультура	1	Выполняют ОРУвдвижении. Играют вподвижныеигры,э стафеты.
11	Ритмитемп.	1	Выполняют ОРУвдвижении. Выполняют беговые упражненияразличныхритмах темпах(быстро,медленно). Играют в подвижныеигры.
12	Личнаягигиеначеловека.	1	Выполняют ОРУвокругу. Изучают правила личной гигиены. Играют вподвижныеигры.
13	Тестирование метаниямалогомячанато чность.	1	Выполняют ОРУ в движении. Метают малый мяч на точность вгоризонтальнуюивертикальную цель. Играют в подвижные игры,эстафеты.
14	Тестирование наклонавперёдизположен иястоя.	1	Выполняют ОРУ со скакалками. Выполняют наклон вперед из положениястоя,сидянаполу,ноги врозь.
15	Тестирование подъёмтуловища из положениялёжаза30с.	1	Выполняют ОРУвокругу. Выполняют поднимание туловищаиз положения лежа , руки заголовой,ногисогнутыподуглом90г радусовза30 секунд. Играют вподвижныеигры,эстафеты.
16	Тестированиепрыжкавд линусместа.	1	Выполняют ОРУвдвижении. Выполняют прыжоквдлину см еста. Развивают прыгучесть.
17	Тестирование подтягивания на низкойперекладинеизвиса лёжа.	1	Выполняют ОРУ со скакалками. Выполняют подтяги вание навысокой,низкойперекладине. Развивают силу. Играют вподвижныеигры,эстафеты.

18	Тестирована и висана	1	Выполняют ОРУ в движении.
----	----------------------	---	---------------------------

	время.		Выполняют вис иподтягивание навысокой,низкойперекладине. Развивают силу.
19	Стихотворное сопровождение на уроках.	1	Выполняют ОРУ смячами. Играют в подвижные игры со стихами,эстафеты.
20	Стихотворное сопровождение на уроках.	1	Выполняют ОРУ вокруг. 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 вокруг. Играют в подвижные игры,эстафеты. Развитие координационных силовых качеств.
23	Индивидуальная работа смячом.	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 вокруг. Играют в подвижные игры, эстафеты. Развивают скоростно-силовые качества.
26	Глаза закрывают-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 и кробатики	15	

28-29	Перекаты.	2	Выполняют ОРУ в движении. Изучают технику безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. Развивают гибкость.
30	Техники выполнения	1	Выполняют ОРУ сoscакалками.

	кувыркавперёд.		Изучают и выполняюткувыроквперед.Играютвподвижныеигры, эстафеты. Развивают гибкость.
31-33	Кувырок вперед. Стойкана лопатках. Мост. Стойканаголове.	3	Выполняют ОРУвокругу. Изучают выполнять кувырок вперед, мост, стойку на голове. Играют в подвижныеигры, эстафеты. Развивают гибкость.
34-36	Лазание погимнастическойстенке.	3	Выполняют ОРУ в движении. Лазают по гимнастической стенке, канату вдва, три приема. Развивают силовые способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
37-39	Лазание погимнастическойстенке, канату.	3	
40-42	Подтягивание лежа на животе по гимнастическойскамейке.	3	Выполняют ОРУвокругу. Выполняют подтягивание из положения лежа по гимнастической скамейке. Развивают силовые способности. Играют в подвижныеигры, эстафеты.
	Подвижныеигры	6	
43-45	<u>Инструктаж по ТБ</u> „Бросок мяча снизу на место.“	3	Выполняют ОРУв движении. Изучают технику безопасности и правила поведения на уроках подвижныхигр. Выполняют бросок мяча снизу на место. Играют в подвижныеигры. Развивают координацию движений.
46-48	Контрольная работа за 1 полугодие. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на место.	3	Выполняют ОРУсмячами. Выполняют броски мяча снизу на место. Играют в подвижные игры, эстафеты. Развивают координацию движений.
	Лыжнаяподготовка	21	
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> „Переноска и нахождение лыж“	1	Выполняют ОРУв движении. Изучают технику безопасности и правила поведения на уроках, правила переноски лыж и палок. Играют в подвижныеигры, эстафеты.

50-52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	3	Выполняют ОРУ в движении. Строятся с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одеванием лыж. Передвигаются ступающими и скользящим шагом. Выполняют ходьбу и повороты приставными шагами.
53-54	Ступающий шаг без палок	2	Выполняют ОРУ в движении.

	налыжах		Строится с лыжами в руках, налыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвигаются ступающим шагом без палок налыжах. Выполняют ходьбу и повороты приставными шагами.
55-56	Ступающий шаг спалками на лыжах	2	Выполняют ОРУ в движении. Строится с лыжами в руках, налыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвигаются ступающим шагом спалками, скользящим шагом, без помощи палок.
57-59	Скользящий шаг без палок на лыжах	3	Выполняют ОРУ в движении. Строится с лыжами в руках, налыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвигаются скользящим шагом без помощи палок и с палками.
60-62	Скользящий шаг спалками на лыжах	3	Выполняют ОРУ в движении. Передвигаются ступающим шагом. 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 спалками. Развивают скоростную выносливость.
66-67	Подъёмы и спуски под склон на лыжах.	2	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют подъёмы и спуски под склоном. Передвигаются скользящим, ступающим шагом без помощи палок и спалками.
68	Подъём лесенкой наискось на лыжах.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют подъём лесенкой. Передвигаются скользящим, ступающим шагом без помощи палок и спалками. Выполняют подъёмы и спуски под склоном.

69	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	Выполняют ОРУ в движении. Передвигаются скользящим, ступающим шагом без помошн. палок и с палками. Выполняют подъемы и спуски по дпологий склон.
	Подвижные игры	6	
70	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Бросок мяча снизу на месте	1	Изучают инструктаж по технике безопасности и при проведении

	щит.		уроков подвижных игр. Выполняют ОРУ вокруг. Развивают координационные способности. Играют в подвижные игры, эстафеты.
71	Ловля и передача мяча с низу 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 вокруг. 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 по ведения на уроках. Развивают быстроту. Играют в подвижные игры, эстафеты.
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку -теория	1	Выполняют ОРУ вокруг. 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. По движная 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 висит на ремя.	1	Выполняют ОРУ вокруг. Выполняют тестирование висит на ремя. Играют в подвижные игры, эстафеты.
84	Тестирование на склоне	1	Выполняют ОРУ в движении.

	вперёдиз положениястоя		Выполняют тестирование наклонавперёдиз положениястоя. Играют вподвижныеигры,эстафеты.
85	Тестированиепрыжкавд линусместа.	1	Выполняют ОРУвдвижении. Выполняют тестирование прыжка вдлину с места. Развивают скоростно- силовыекачества. Играют вподвижныеигры.
86	Тестированиеподтягиваниянанизкойп ерекладине.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют тестированиеподтягиваниянанизкой перекладине. Развивают силовыекачества.Играют в подвижныеигры,эстафеты.
87	Тестированиеподъематуловищана30 с.	1	Выполняют ОРУвдвижении. Выполняют тестированиеподниманиютуловищаза30секунд. Развивают скоростно-силовые качества. Играют в подвижныеигры.
88	Техника метания малогомячанаточность.	1	Выполняют ОРУсмячами. Выполняют малого мяча наточность. Развивают скоростно-силовые качества. Играют в подвижныеигры,эстафеты.
89	Тестированиебега на 30 мсвысокого старта.	1	Выполняют ОРУвокругу. Выполняют тестирование бега на30м. Развивают скоростныеспособности . Играют в подвижныеигры,эстафеты.
90	Тестированиечелночного бега3*10 м.	1	Выполняют ОРУвдвижении. Выполняют тестированиечелночно гобега3x10м. Развивают скоростные способности. Играют вподвижныеигры,эстафеты.
91-92	Круговые эстафеты до 20м	2	Выполняют ОРУ в движении,специальные беговые упражнения вчередовании с ходьбой, медленныйбег с изменением направления посигналу. Бегают круговые эстафеты. Развивают скоростныеспособности. Играют в подвижныеигры,эстафеты.
	Подвижныеигры	7	
93-95	Итоговая контрольнаяработка	3	Выполняют ОРУвдвижении. Выполняют контрольную работу врамках промежуточной аттестации. Играют вподвижныеигры,

			эстафеты.
96-98	Русская народная подвижная игра «Горелки». Командные	3	Выполняют ОРУ вокруг. Изучают правила подвижных игр. Играют в «Горелки».

	подвижные игры.		
99	Теория. Плавание.	1	Знакомятся с историей возникновения плавания, видами 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 организациией 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/и/игру «По местам».
4	Развитие координационных способностей в эстафетах.	1	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Бегают 30 метров, эстафеты – расстояние от 30– 40 метров. Играют в п/и/игру «Платочек».

5-6	Развитие скоростной выносливости.	2	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения впередовании с ходьбой, медленный бег с изменением направления по сигналу. Бегают 1000м. без уч. времени. Играют в п/игру «День и ночь». Д/развитие физических качеств.
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 30м. Входная к/р.	1	Выполняют ОРУ в движении. Бегают 30м. Входная к/р. Метают в горизонтальную вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5–6 метров. Играют в п/игру «Делай наоборот». Д/развитие физических качеств.
8	Развитие координационных способностей. Челночный бег; 4x9 – нарезультат.	1	Выполняют ОРУ для руки плечевого пояса входьбе, специальные беговые упражнения, челночный бег; 4x9 – нарезультат. Метают теннисный мяч с места, из положения стоя боком в направлении метания, наточность, дальность, заданное расстояние. Д/развитие физических качеств.
9	Развитие силовой выносливости.	1	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Преодолевают полосу препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Выполняют нормативы комплекса ВФСК ГТО. Бегают 1000 метров без учета времени. Д/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/развитие физических качеств.
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1	Выполняют ОРУ стени с мячом комплекс, специальные беговые упражнения, разнообразные прыжки импровизированные скоки. Метают малого мяча из-за головы в цель. Играют в п/игру «Делай наоборот». Д/развитие физических

			качеств.
12	Развитие координационных способностей.	1	Выполняют ОРУ для руки плечевого пояса входьбе, специальные беговые упражнения, челночный бег; 4x9– нарезультат. Выполняют нормативы комплекса ВФСК ГТО. Метают теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, точность. Д/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, лазания и перелезания. Бегают 1000 метров без учета времени. Выполняют нормативы комплекса ВФСК ГТО Д/развитие физических качеств.
	Гимнастика. Теория – 1ч.	19	
14-15	Техника безопасности на уроках ах гимнастики с элементами акробатики.	2	Изучают технику безопасности на уроках гимнастики, правилаличной гигиены. Изучают требования к одежде и обуви. Д/развитие физических качеств.
16-17	Освоение навыков акробатических упражнений.	2	Выполняют ОРУ на месте. Выполняют организующие команды приемы. Обучаются акробатическим упражнениям: кувырок вперед спомощью, с тойканалопатках согнув ноги, перекат вперед двупор присев, кувырок в сторону. Играют в п/игру «У медведя в бору». Д/развитие физических качеств.
18-19	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	2	Выполняют ОРУ с малым мячом. Выполняют организующие команды приемы. Изучают гимнастические приемы прикладного характера: ползание по пластунски, лазание по гимнастической стеканке. Играют в п/игры «Альпинисты», «Раки». Д/развитие физических качеств.

20-21	Освоение висовиупоров.	2	Выполняют ОРУ в кругу. Выполняют орга низующие команды. Выполняют группиро вка; перекат вперед в упор присев, упражнения в висе стоя и лежа. Играют в п/игру «Тише едешь, дальше будешь». Д/развитие физических качеств.
22	Освоение строевых упражнений.	1	Выполняют ОРУ с большим мячом. Бегают «Змейкой». Выполняют организующие команды. Выполняют гимнастические приемы прикладного характера: элементами. Бегают челночный бег; 4x9. Играют в п/игру «Запрещенное движение». Д/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, ходьба на коне, бревне, гимнастической скамейке. Выполняют преследование и змеччи. Выполняют повороты на 90 градусов. Д/развитие физических качеств.
25	Освоение танцевальных элементов .	1	Выполняют ОРУ станцевальными элементами. Выполняют прыжки на короткой скакалке. Лазают по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Играют в п/игру «Самый ловкий». Д/развитие физических качеств.
26	Освоение танцевальных элементов , координационных и силовых способностей.	1	Выполняют ОРУ со скакалкой. Прыгают на скакалке. Бегают челночный бег; 4x9. Выполняют нормативы комплекса ВФСК ГТО. Делают танцевальные упражнения (шаги галопом вправо/влево). Играют в п/игру «Совушка». Д/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 санку. Перелезают гимнастического козла. Выполняют орган изующие команды; повороты на месте, налево, направо; смыкание, размыкание на вытянутые руки. Играют в п/игру «Море волнается». Д/з развитие физических качеств.
30	Заключительный урок по гимнастике. Развитие силы иловкости.	1	Выполняют ОРУ с гимнастической палкой. Лазают по канату, по наклонной скамейке, в присеве, в стоянке на коленях. Подтягиваются в положение лежа на животе горизонтальной скамейке. Играют в п/игру «Пройди бесшумно». Д/з развитие физических качеств.
31	Развитие силы иловкости. Заключительный урок по гимнастике.	1	Выполняют ОРУ в ходьбе, упражнения для правильной осанки. Выполняют гимнастическую эстафету 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 с спортивными играми - волейбол, баскетбол, футбол. Д/з развитие физических качеств.
	Подвижные игры	17	
33-34	Закрепление и совершенствование навыков прыжках.	2	Знакомятся с инструктажем по подвижным играм. Выполняют ОРУ с малым интенсивностью мячами. Прыгают на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывают мяч в шеренгах. Играют в 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 свое яосина 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 навнимание и координацию. Метают мяч в горизонтальную цель, в парах по неподвижной мишени. Играют в п/игры П/игра: «Эхо», «Точный расчёт». Д/з развитие физических качеств.
40-41	Развитие скоростно – силовых способностей.	2	Выполняют ОРУ гимнастической стенкой. Выполняют перестроение вокруг 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 гимнастической скамьей, упражнение «равновесие на гимнастической скамье», прыжок «в глубину». Выполняют эстафеты с передачей малого мяча.
44	Закрепление и совершенствование	1	Перебрасывают мяч 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 и заскакалке.	2	Бегают с изменением направления движения по ориентирам «На флагок», прыжки ч/з короткую скакалку. Играют в п/игры «Летает, не летает», «Море волнистое – раз», .Д/з развитие физических качеств.
48-49	Комплексное развитие координационных способностей.	2	Повторяют элементы метания мяча (способом из – заголовы) в горизонтальную цель. Прыгают ч/з короткую скакалку. Играют в п/игру с элементами переброски мяча «Съедобное съедобное». Д/з развитие физических качеств.

	Лыжная подготовка. Теория – 2ч.	23	
50-51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	2	Строются с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Играют в п/игру «Поместам». Д/развитие физических качеств.
52-53	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	2	Передвигаются ступающим шагом. Выполняют ходьбу с поворотами приставными шагами. Передвигаются скользящим шагом, без промежуточных палок. Играют в п/игры без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». Д/развитие физических качеств.
54-55	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2	Передвигаются скользящим шагом, проходя дистанции. Выполняют повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падают на бок, на место 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 на леопарда». Д/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 палками. Изучают подъем различными способами. Проходят дистанцию до 1000 метров. Выполняют нормативы комлекса ВФСК ГТО. Д/развитие физических качеств.
60-61	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Передвигаются скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствуют умения спуска в основной стойке с подъемом на небольшое возвышение. Играют в п/игру «Кто дальше прокатится».
62-63	Развитие ловкости.	2	Изучают технику лыжных ходов: попеременный и двухшажный ход без палок и спалок. Д/развитие физических качеств.

64-65	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	2	Передвигаются скользящим шагом спалка ми до 500 м в умеренном темпе. Поднимают ся ступающим шагом, спуск в основной стойке. Д/з по совершенствованию из закрепления навыков по теме урока и развитию физических качеств.
66-67	Развитие координационных способностей при спуске.	2	Передвигаются скользящим шагом подистанции. Выполняют повороты на месте, переступания в окружности сковы пятою, 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 на лени». 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, история возникновения, нормативы. Д/з развитие физических качеств. ГТО.	1	Изучают знания о физической культуре: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическим и упражнениями, история возникновения, нормативы. Д/з развитие физических качеств.
72	Теория. Вода и питьевой режим.	1	Усваивают разные способы горячего приема пищи в зависимости от времени тренировки и похода.
	Подвижные игры с элементами баскетбола. Теория – 2 ч.	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 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-заголовы. Играют в п/игру «Передай мяч». Д/развитие физических качеств.
77-78	Реакция на летящий мяч.	2	Играют в п/игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруче».
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/развитие физических качеств.
81-82	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2	Выполняют ОРУ в круге. Ходят и бегают вокруг, врассыпную с установкой по сигналу. Совершенствуют ведения мяча в движении. Играют в п/игры «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок». Д/развитие физических качеств.
83-84	Игровые задания на овладение командными навыками.	2	Выполняют игровые задания на овладение командными навыками. Д/развитие физических качеств.
85-86	Совершенствование умений ловле, передачи, хищения мяча.	2	Совершенствуют умений ловле, передачи и ведения мяча. Д/развитие физических качеств.
87	Теория Пища и питательные вещества.	1	Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек спящей. Д/развитие физических качеств.
88	Теория. Знания о физической культуре	1	Изучают основные требования к одежде и обуви в зимних занятиях, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Д/развитие физических качеств.
	Легкая атлетика. Теория – 2 ч.	14	
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Изучают требования безопасности в одежде и обуви на занятиях легкой

			атлетики. Изучают правила оказания перво- й помощи при ушибах и падениях. Д/развитие физических качеств.
90	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Сочетают различные виды ходьбы: обычный бег до 4 минут-коротким, средним и длинным шагом. Играют в п/игры «Становись - разойдись», «Смена места». Д/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 «Поместя». Д/развитие физических качеств.
92	Развитие скоростно-силовых способностей. Итого ваяк/р. Бег 30 м.	1	Выполняют ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Выполняют скорость бега до 30 метров, бег 30 метров – на результат. Итоговая к/р. Прыгают в длину с места и с разбега. Д/развитие физических качеств.
93	Развитие координационных способностей.	1	Выполняют специальные беговые упражнения. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, много скоки, прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Играют в п/игры «Салки-догонялки», «Салки-приседали». Д/развитие физических качеств.
94	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1	Выполняют специальные беговые упражнения. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, много скоки, прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Играют в п/игры «Салки-догонялки», «Салки-приседали». Д/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, наточность. Д/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/развитие физических качеств.
97	Кроссовая подготовка.	1	Выполняют равномерный бег (4 мин.), чередование ходьбы, бега (бег 50 м., ходьба 100 м.). Играют в п/игру «Третий лишний». ОРУ. Изучают понятие истанция . Д/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 «Воробы и вороны». Д/развитие физических качеств.
99	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1	Метают малый мяч из-за головы в даль. Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО. Д/развитие физических качеств. вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5–6 метров. Играют в п/игры «Живая мишень»
100	Кроссовая подготовка.	1	Выполняют равномерный бег (4 мин.), чередование ходьбы, бега (бег 50 м., ходьба 100 м.). Играют в п/игру «Пятнашки». Изучают понятие скорость бега . Д/развитие физических качеств.
101	Теория. Режим дня и личная гигиена.	1	Знакомятся с режимом дня. Урок-игра. Д/развитие физических качеств.
102	Теория Плавание.	1	Знакомятся с историей возникновения плавания, виды плавания. Изучают требования японским нормативам ВФСК ГТО , требования и правила по предупреждению несчастных случаев травм.

№ рока дата	Темаурока	Кол- во часов	Видыдеятельности
	Легкаяатлетика	12	
	Ходьбаибег	5	
1	Вводныйинструктажпотехникебезопасности. Бегсизменением длины частотышагов	1	Изучают вводныйинструктажпотехнике безопасности. Знакомятся с содержанием иорганизацией уроков физической культуры. Ходят с изменением длины и частоты шагов. Бегают взаданнымтемпоми скоростью. Играют в п/игру «Смена сторон». Выполняют встречную эстафету. Развивают скоростнуюспособность. Изучают комплексыупражненийна развитиефизическихкачеств.Д/развитиефизическихкачеств
2	Развитие силовыхспособносте й ипрыгучести. Прыжки.Встречнаяэстафета.	1	Бегают с изменением длины и частотышагов. Бегают в заданным темпом искоростью. Бегают на скорость в заданномкоридоре. Играют вп/игру«Сменасторон». Выполняют встречнуюэстафету. Развивают скоростнуюспособность. Изучают комплексы упражнений на развитиефизическихкачеств.Д/развитиефизическихкачеств.
3	Высокийстарт,прыжокв длинуスマстай разбегаБегнаскорость (30,60м).	1	Выполняют бег на скорость (30, 60 м),встречнуюэстафету. Играют вп/игруИгра «Котимыши». Развивают скоростнуюспособность. Изучают комплексы упражненийнаразвитиефизическихкачеств.Д/з развитиефизическихкачеств.
4	Развитие скоростно- силовых способностей.Бегнарез ультат(30,60м). Входна я к/р.	1	Выполняют бег на результат (30, 60 м) Входнаяк/р. Играют вп/игру«Невод». Развивают скоростнуюспособность. Изучают комплексы упражнений на развитиефизическихкачеств.Д/развитиефизическихкачеств.
5	Бег на результат (30, 60м).Встречнаяэстафет а.	1	Выполняют бег на результат (30, 60 м) Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростную способность. Изучают комплексыупражненийнаразвитие физических качеств. Д/з развитиефизическихкачеств.
	Прыжки	4	
6	Прыжки в длину позаданнымориентира м.	1	Выполняют прыжки в длину по заданнымориентирам. Прыгают вдлинураз беганаточностьприземления. Играют вп/игру «Зайцевогороде».Д/развитиефизическихкачеств.

7-8

Прыжок вдлину

2

Прыгают вдлину способом «согнув ноги»,

	способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места		тройной прыжок с места. Играют в п/игру «Волкворчу». Развивают скорость 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 скорость способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
	Метаниемяча	3	
10	Метание теннисного мяча на дальность, 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 скорость 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 скорость 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 скорость способность. Играют в п/игру «Охотники и утки». Д/з по совершенствованию и закреплению навыков. Потеме урока и развитие физических качеств
	Гимнастика	18	
	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения равновесия	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 побревну большими шагами и выпадами. Изучают инструктаж по ТБ. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков

			впо теме урока и развитию физических качеств.
14	Кувыроквперед, кувырокназад.	1	Выполняют ОРУ. Выполняют: кувырок вперед,кувырокназад,перекат,стойкана

			лопатках. Выполняют команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходят побревнунонаносках. 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!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходят побревнунонаносках. 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 побревнунонаносках.	2	Выполняют ОРУ. Выполняют мост (<i>спомощью и самостоятельно</i>), кувырок назади перекат, стойка на лопатках. Выполняют команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходят по бревнунонаносках. 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>спомощью и самостоятельно</i>). Кувырок назади перекат, стойка на лопатках. Выполняют команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходят по бревнунонаносках. Развивают координационные способности. Играют в п/игру «Быстро поместам». 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, согнувшись. Эстафеты.	1	Изучают технику безопасности на уроках. Выполняют ОРУ с гимнастической палкой. Выполняют вис на согнутых руках, согнувшись, 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	<p>Выполняют ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Выполняют на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Играют в игру «Не ошибись!». Развивают силовые качества.</p> <p>Подтягивание на высокой и низкой перекладине – девочки (нормативы ВФСК)</p>
----	--	---	---

			ГТО). Д\з по совершенствованию изакреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
21-23	Тестирование физических качествРабота нагимнастической стенке	2	Выполняют тестирование физических качеств. Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют на гимнастической стенке виспрогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Играют в п/игру «Тридвижения». Развивают силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
24	Работа нагимнастической стенке	1	Выполняют ОРУ с мячами. Учет: Выполняют на гимнастической стенке виспрогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Играют в п/игру «Тридвижения». 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 изакреплению 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 изакреплению 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 изакреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
28	Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях, сосокок со взмахом рук.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют опорный прыжок на горку матов: вскок в упор на коленях, сосокок 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	Вскоквупорна коленях, сосокок совзмахомрук.	1	Выполняют ОРУвдвижении.Выполняют опорныйпрыжокнагоркуматов:вскок вупорнаколенях,сосококсовзмахомрук.
----	---	---	---

			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. Учт: Выполняют вскок в упор на коленях, соскок с 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 и разгибание рук в упоре лежа (нормативы ВФСКГТО). Играют в п/игры «Космонавты», «Разведчики 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», «Волкворв», 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 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 ВФСКГТО). Изучают требования и правила по предупреждению несчастных случаев и травм. Играют в п/игру «Удочка», «Зайцы в городе», 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. Д з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
43	Игры. Развитие скоростных качеств. К/рзАПолугодие.	1	Выполняют к/рзАПолугодие. Выполняют ОРУ, челночный бег (нормативы ВФСКГТО). Играют в п/игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развивают скоростно-силовые качества. Д з по совершенствованию из закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
44	Игры. Развитие скоростных качеств.	1	Выполняют ОРУ, челночный бег (нормативы ВФСКГТО). Играют в п/игру «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развивают скоростно-силовые качества. Д з по совершенствованию из закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
45-46	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игру «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развивают скоростно-силовые качества. Д з по совершенствованию из закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
47	Эстафеты с предметами. Игры. Развитие скоростных качеств.	1	Выполняют ОРУ, эстафеты с предметами. Играют в п/игру «Парашютисты». Развивают скоростно-силовые качества. Д з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
Лыжный спорт		20	
48	Техника безопасности на уроках. Переноска лыж на уроках лыжной подготовки.	1	Изучают правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвигаются построение в шеренгу лыжами в руках. Выполняют команды «Рвануться», «Смирно», «Порядок», «Рассчитайся», «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 полыжне. Д з по совершенствованию из закрепления навыков по теме урока и развитию физических качеств

49	<p>Передвижениеступающ им шагом вшеренге. Передвижениескользящ им шагом безпалок.</p>	1	<p>Передвигаются ступающим шагом вшеренге. Передвигаются скользящим шагомбез палок в шеренге и в колонне за учителем.Играют в п/игру «Кто быстрее». Поворот наместепереступаниемвокругпятооклыж.Д\з посовершенствованиюизакреплению</p>
----	---	---	--

			навыков потеме урока и развитию физических качеств
50	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м скользящим шагом без палок.	1	Выполняют ступающий шаг. Передвигаются ступающим шагом 30 м скользящим шагом без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков впо теме урока и развитию физических качеств
51	Передвижение по кругу чередуя ступающий скользящий шаг без палок.	1	Передвигаются по кругу, чередуя ступающий скользящий шаг без палок. Играют в п/игру «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков впо теме урока и развитию физических качеств
52	Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом подлогий уклон.	1	Передвигаются ступающим шагом. Передвигаются скользящим шагом подлогий уклон. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
53	Передвижение подлогий уклон скользящим шагом без палок.	1	Передвигаются подлогий 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 впо теме урока и развитию физических качеств
54	Поворот переступанием вокруг яточек лыж. Передвижение скользящим шагом без палок	1	Выполняют поворот переступанием вокруг яточек 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 спалками до 500 м	1	Передвигаются скользящим шагом спалками 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 спалками. Для совершенствования из закрепления 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

	1км.		шагом с палками в умеренном темпе. Д\з посовершенствованию и закреплению навыковпотеме урокаразвитиюфизических качеств
58	Равномерноеп передвижение скользящим шагом спалками.	1	Выполняют равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Играют вп/игру«Кто самый быстрый?»Д\з по совершенствованиюизакреплениюнавыковпо теме урока и развитию физическихкачеств
59	Передвижение скол ьзящим шагомдистанции 1 км навремя.	1	Передвигаются скользящимшагом дистанции 1 км на время. (норматив ВФСКГТО). Преодолевают подъемы ступающимшагом и «лесенкой» наискось, опираясь налыжныепалки;спусквосновнойстойке.Д\з по совершенствованию и закреплениюнавыковпотемеурока и развитию физическихкачеств
60	Ознакомление спопеременным двухшажнымходом.	1	Ознакомляются спопеременным двухшажнымходом:согласованность движений рук и ног. Передвигаются 30-50м.спуск восновной стойке,подъем «лесенкой» - Д\з по совершенствованию изакреплению навыков по теме урока и развитиюфизическихкачеств
61	Передвижение без палок, обращаявнимание насогласованност ь движенийрукиног.	1	Передвигаются 50-100мбезпалок,обращаявнимание на согласованность движений руки ног, 50-100 м с палками, согласовываяперекрестные движения рук и ног. Д\з посовершенствованию и закреплению навыковпотеме урокаразвитиюфизических качеств
62	Спуски,подъем «лесенкой».Поперемен ный2-ухш.ход.	1	Спускаются восновнойстойке,подъем «лесенкой». Играют в/игры«незадень», «биатлон».Д\з посовершенствованиюиза креплению навыков по теме урока и развитиюфизическихкачеств
63	Попеременный2- ухш.ход.	1	Выполняют передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавнымпереходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\зпо совершенствованию и закреплениюнавыковпотемеурока и развитию физическихкачеств
64	Передвижениепопереме нным 2-ух ш.ходом спуск в основнойстойке.	1	Выполняют передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавнымпереходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\зпо совершенствованию и закреплениюнавыковпо теме урока и развитию физическихкачеств

65	Преодоление подъемаступающим шагом.	1	Преодолевают подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спускаются в основной стойке и торможение падением. Играют в игры «с
----	-------------------------------------	---	--

			горки на горку». Проходят дистанции 1 кмпопеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию изакреплению навыков потеме уроки и развитию физических качеств
66-67	Равномерное передвижение с переменным двухшажным ходом.	1	Выполняют подъем «полуелочкой» выполнить наровной местности, затем на больших склонах. Передвигаются с переменным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время (норматив ВФСК ГТО). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков потеме уроки 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 изакреплению навыков в потеме уроки 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 мяча на месте.	2	Изучают техника безопасности на уроках. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками и от груди на месте. Выполняют ведение мяча на месте свысоким толчком. Играют в п/игру «Гонка мячей по кругу». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию изакреплению навыков в потеме уроки и развитию физических качеств
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним толчком.	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч двумя руками от груди на месте. Выполняют ведение мяча правой (левой) рукой на месте со средним толчком. Играют в п/игру «Гонка мячей по кругу». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию изакреплению навыков потеме уроки 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 двумя руками от груди на месте. Выполняют ведение мяча правой (левой) рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Овладей мячом». Развивают координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков потеме уроки и развитию физических качеств

75-76	Ловля и передача мяча однорукой от плеч на месте. Ведение мяча	2	<p>Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч однорукой от плеч на месте.</p> <p>Выполняют ведение мяча правой(левой)рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Овладей мячом».</p> <p>Развивают координационные способности.</p>
-------	--	---	---

			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(левой)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(левой)рукой на месте.	2	Выполняют ведение мяча правой(левой)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 вокруг. 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 вокруг. 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 20м.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч вокруг. 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 вокруг. 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. Брос кимяча.	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. Для этого используются различные приемы и техники, направленные на развитие координации движений, быстроты, ловкости и выносливости. Выполняют различные упражнения на координацию, такие как бег с препятствиями, прыжки на скакалке, различные виды эстафет и т.д.
90-91	Эстафеты 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. Для этого используются различные приемы и техники, направленные на развитие координации движений, быстроты, ловкости и выносливости. Выполняют тактические действия в защите и нападении. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Для этого используются различные приемы и техники, направленные на развитие координации движений, быстроты, ловкости и выносливости.
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. Для этого используются различные приемы и техники, направленные на развитие координации движений, быстроты, ловкости и выносливости. Выполняют тактические действия в защите и нападении. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Для этого используются различные приемы и техники, направленные на развитие координации движений, быстроты, ловкости и выносливости.
	Легкая атлетика	9	
	Беги ходьба	5	
94	Техника безопасности на уроках. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	Изучают технику 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. Для этого используются различные приемы и техники, направленные на развитие координации движений, быстроты, ловкости и выносливости.
95-96	Бег на скорость (30 м). Итоговая як/р. Встречная эстафета.	2	Выполняют бег на скорость (30 м). Итоговая як/р. Встречная эстафета. Играют в п/игру «Бездомный заяц». Развивают скоростные способности. Для этого используются различные приемы и техники, направленные на развитие координации движений, быстроты, ловкости и выносливости.
97-98	Бег на результат (30, 60 м), круговая эстафета. Развитие скоростных способностей.	2	Выполняют бег на результат (30, 60 м), (норматив ВФСК ГТО). Круговая эстафета. Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростные способности. Для этого используются различные приемы и техники, направленные на развитие координации движений, быстроты, ловкости и выносливости.
	Прыжки. Метание. Плавание.	4	

99-100	Прыжоквдлинуспособом «согнув ноги». Тройной прыжоксместа.Метание мяча. Тестирование.	2	Прыгают в длину способом «согнув ноги»,тройнойпрыжоксместа. Играют в/игру «Волкворву». Бросают мячвгоризонтальную цель,надальность. Тестированиефизическихкачеств. Развивают скоростные способности. Д\з посовершенствованию и закреплению навыковпотемеуракаразвитиюфизических качеств
101	Прыжокввысотуспрямого разбега. Развитиескоростно-силовых качеств. Метаниемяча	1	Прыгают ввысотуспрямогоразбега. Играют в/игру «Прыжокзапрыжком». Бросают мячвгоризонтальнуюцель,надальность (нормативы ВФСК ГТО). Д\з посовершенствованиюразвитиюфизических качеств
102	Плавание-теория	1	Изучениеисториивозникновения,видыплавания. Изучениетребованийпо нормативам ВФСКГТО иправилапо предупреждениюнесчастныхслучаевитравм.

4

класс

№ урока	Темаурока	Кол-во часов	Примечание
	Легкаяатлетика	8	
	Ходьбаибег	4	
1	Ходьба и бег. Техникабезопасности науровкахфизкультуры .	1	Выполняют ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Бегают в заданным темпомискоростью. Выполняют встречнуюэстафету. Развивают скоростные способности. Изучают комплексы упражнений на развитие физическихкачеств. Изучают инструк тажпо ТБ.
2	Бегнаскорость(<i>30,60м</i>) .	1	Бегают на скорость (<i>30, 60 м</i>). Развивают скоростные способности. Выполняют встречную эстафету. Играют в/игру «Котимыши». Изучают комплексыупражненийна развитие физическихкачеств. Д\з развитиефизическихкачеств.
3	<u>Бегнарезультат(<i>30м</i>)</u>		Бегают на результат (<i>30 м</i>) (нормативВФСК ГТО). Выполняют круговуюэстафету. Играют в/игру«Не вод». Развивают скоростные способности. Д\з по

			совершенствованиемизакреплениюнавыковпо теме урока и развитию физических качеств
4	<u>Бег на результат (60м).</u> Круговаяэстафета. Входная к/р.	1	Выполняют Бег на результат (60 м).)Входная к/р. (норматив ВФСК ГТО)Круговаяэстафета.Играютвп/игру «Невод». Развивают скоростные способности.Д/зпосовершенствованиюизакреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Прыжки. Метаниемяча	4	
5-6	Прыжки в длину позаданным ориентиром. Бросок теннисного мяча на дальность, точность	2	Выполняют прыжки в длину по заданным ориентирам, прыжок в длину с разбега точность приземления. Бросают теннисный мяч на дальность, точность впереди данное расстояние, в цель с расстояния 4—5 метров. Развивают скоростно-силовые способности. Изучают комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Д/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, точность впереди данное 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 «Волкворв». Д/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/зпосовершенствование изакреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Гимнастика	18	
	Акробатика.Строевые упражнения.Упражнения в равновесии	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 ВФСКГТО). 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 побревну 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 комбинации из разученных элементов: мост (<i>с помощью и самостоятельно</i>), кувырок назад и перекат, стойка 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 из закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств

	Висы	6	
15-16	Виснасогнутыхруках,согнувноги.	2	Выполняют ОРУ с гимнастической палкой. Изучают вис на согнутых руках, согнувноги. Д\з по совершенствованию изакреплению навыков по теме урока иразвитиюфизическихкачеств
17	Вис прогнувшись,подниманиеногввисе,подтягиванияввисе.	1	Выполняют ОРУ сгимнастическимипалками. Изучаютподтягиваниенавысокой/низкойперекладине(нормативВФСК ГТО), на гимнастической стенке виспрогнувшись,подниманиеногввисе,подтягивания в висе. Играют в п/игру «Нешибись!». Развивают силовые качества. Д\з развитиефизическихкачеств
18-19	Работа нагимнастическойстенке	2	Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют нагимнастической стенке вис прогнувшись,подниманиеногввисе,подтягиванияввисе,эстафеты. Играют вп/игру«Три движения». Развивают силовые качества. Д\з ЗакрепитьнавыкипоТемеурока.
20	Работа нагимнастическойстенке <u>—учет.</u>	1	Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют наоценку: на гимнастической стенке виспрогнувшись,подниманиеногввисе. Играют в п/игру «Три движения». Развивают силовые качества. Д\з посовершенствованиюизакреплениюнавыковпо теме урока и развитию физическихкачеств
	Опорный прыжок, лазаниепо канату	6	
21	ОРУ в движении.Лазаниепо канатутриприема .	1	Выполняют ОРУ в движении. Лазают поканату в три приема. Преодолевают препятствие. Развивают скоростно- силовые качества. Д\з развитие физическихкачеств
22	Лазаниепоканатутриприема	1	Выполняют ОРУ в движении. Лазают поканату в три приема. Преодолевают препятствие. Развивают скоростно- силовые качества. Д\з закрепить навыки потемеурока.
23	Лазаниепоканатутриприема— <u>учет.</u>	1	Выполняют ОРУ в движении. Учет. Лазают поканатутриприема. Преодолевают препятствие. Развивают скоростно- силовые качества. Д\з по

			совершенствованиемузыкантам, 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, сосок со взмахом рук. Развивают скоростно-силовые качества. Для совершенствования и закрепления навыков по теме урока и развитию физических качеств
25	Вскок в упор на коленях, сосок со взмахом рук.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют опорный прыжок на горку матов: вскок в упор на коленях, сосок со взмахом рук. Развивают скоростно-силовые качества. Играют в п/игру «Веревочка под ногами». Для закрепления навыков по теме урока
26	Опорный прыжок – <u>учет.</u> Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют ОРУ в движении. Учет: Выполняют вскок в упор на коленях, сосок со взмахом рук. Развивают скоростно-силовые качества. Для совершенствования и закрепления 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 часовые». Развивают скоростно-силовые качества. Для развития 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 снабивными мячами. Развивают скоростно-силовые качества. Для 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. Для развитие физических качеств
33-34	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры «Прыгуны пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Развивают скоростно-силовые качества. Для развитие физических качеств

35-36	Игры. Развитие силовых качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры с тяжелением, эстафеты снабивными мячами. Развивают скоростно-силовые качества. Для развития физических качеств
37-38	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развивают скоростно-силовые качества. Для развития физических качеств
39-40	Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Выполняют ОРУ. Поднимают уловища (норматив ВФСК ГТО). Играют в п/игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развивают скоростные качества. Для развития физических качеств
41-42	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развивают скоростные качества. Для развития 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. Для развития физических качеств
44	Лыжный спорт	21	
44	Техника безопасности. Скользящий шаг.	1	Изучают правила поведения на уроках лыжной подготовки. Строятся в шеренги, скользя на лыжах, в руках, выполняют команды «Равняйся», «Смирно», «Попорядку», «Считайся», «Вольно». Переносят лыжи способом под руку, надевают лыжи. Выполняют поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Выполняют передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Для развития 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. Для развития физических качеств

46	Передвижениеступаю щим шагом 30мискользящимшаго м безпалок.	1	Выполняют ступающий шагом 30 м исользящимшагомбезпалок.Д\развитиефизическихкачеств
----	---	---	---

47	Передвижение чередуя ступающий скользящий шаг без палок.	1	Выполняют передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Играют вп/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 из закрепления навыков по теме урока и развитию физических качеств
50	Поворот переступание м в круг пятаок лыж. Передвижение скользящим шагом.	1	Выполняют поворот переступанием в круг пяток лыж. Передвигаются скользящим шагом без палок - 30 м, скользящим шагом спалками по кругу. Д\з закрепление навыков по теме урока
51	Передвижение скользящим шагом спалками 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 вп/игру «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию из закрепления навыков по теме урока и развитию физических качеств
52-53	Спуски подъемы, прохождение дистанции 1 км.	2	Выполняют спуски подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з развитие физических качеств
54	Равномерное передвижение скользящим шагом спалками.	1	Выполняют равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Играют вп/игру «Кто самый быстрый?» Д\з развитие физических качеств
55	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. <u>норматив ВФСКГТО</u>	1	Передвигаются скользящим шагом дистанции 1 км на время. (норматив ВФСКГТО) Преодолевают подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з

	<u>время.</u>		посовершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
56	Ознакомление спопеременным двухшажнымходом	1	Изучают попеременный двухшажныйходом: согласованность движений рук и ног. Передвигаются 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой»-Д\развитие физических качеств
57	Передвижение без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног, передвижение 50-100м спалками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Д\развитие физических качеств	1	Выполняют передвижение 50-100м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног, передвижение 50-100м спалками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Д\развитие физических качеств
58	Спуски, подъем «лесенкой». Попеременный 2-ухш.ход.	1	Выполняют спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Играют в п/игры «незадень», «биатлон» Д\развитие физических качеств
59	Попеременный 2-ухш.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-ухш.ходом спуск в основной стойке.	1	Передвигаются попеременным 2-ух ш.ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск, спуск в основной стойке. Д\развитие физических качеств
61-62	Преодоление подъема ступающим шагом.	2	Преодолевают подъем ступающим шагом «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-ухш.ходом дистанции 1 км <u>навремя.</u>	1	Выполняют подъем «полуелочкой» на ровной местности, затем на небольших склонах, передвижение попеременным 2-ухш.ходом дистанции 1 км <u>навремя</u> (норматив ВФСКГТО). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
64	Эстафета на лыжах. Игра «сгоркина	1	Выполняют эстафета на лыжах. Играют в п/игру «сгоркина горку». Д\з по

	горку».		совершенствованиемузыкантамиизакреплениюнавыковпо теме урока и развитию физических качеств
	Подвижныеигрысэлементамибаскетбола	25	
65-66	Ловля и передача мячадвумярукамиотгрудинаместе.Ведение.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мячдвумярукамиот груди наместе. Выполняют ведениемячанаместесо среднимотскоком. Играют вп/игру«Гонкамячейпо кругу». Развивают координационные способности. Д закреплениенавыковпотемеурока
67-68	Ловля и передача мячадвумя руками от грудинаместе.Ведение мячана месте со среднимотскоком.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мячдвумярукамиот груди наместе. Выполняют ведениемячанаместесо среднимотскоком. Играют вп/игру«Гонкамячейпо кругу». Развивают координационные способности. Д закреплениенавыковпотемеурока
69	Ловля и передача мячадвумярукамиотгрудинаместе–учет.	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мячдвумярукамиот груди наместе. Выполняют ведениемячанаместесо среднимотскоком. Играют вп/игру«Гонкамячейпо кругу». Развивают координационные способности. Д закреплениенавыковпотемеурока
70	Ловля и передача мячадвумя руками от груди вдвижении.Ведениемяча.	1	Выполняют ОРУ. Ловят ипередаютмячдвумярукамиот грудивдвижении. Выполняют ведениемячанаместесо среднимотскоком. Играют вп/игру «Подвижная цель». Развивают координационные способности. Д закреплениефизическихкачеств
71-72	Ловля и передача мячаоднойрукойотплечанаместе.Ведениемяча	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мячодной рукой от плеча на месте. Выполняют ведениемячанаместесо среднимотскоком. Выполняют ведениемячанаместесо средним отскоком, ведение мячправой(<i>левой</i>)рукой на месте, эстафеты. Играют вп/игру«Овладеймячом». Развивают координационные способности. Д закреплениефизическихкачеств

73-74	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч одной рукой от плеча на месте. Выполняют ведение мяча на месте ско- ром, ведение мяча правой(левой)рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Овладей мячом». Для развития физических качеств
75-76	Ведение мяча правой(левой)рукой на месте и в движении.	2	Выполняют ведение мяча на месте ско- ром, правой(левой)рукой на месте, эстафеты. Играют в п/игру «Подвижная цель». Развивают координационные способности. Для развития физических качеств
77	Ведение мяча правой(левой)рукой в движении – учет.	1	Выполняют ОРУ. Выполняют ведение мяча правой(левой)рукой в движении – учет. Играют в п/игры «Мячловцу», «Салки с мячом». Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Для 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(левой)рукой. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Для совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
80-81	Круговые эстафеты с 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. Для развития физических качеств
82-83	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные способности. Для развития физических качеств
84	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча.	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в кругу. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Играют в п/игру «Снайперы». Играют в мини-баскетбол. Для развития 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.Игравмини - баскетбол.		мяч в кольцо двумя руками от груди,эстафеты с мячами. Изучают тактические действия в защите и нападении. Играют вмини-баскетбол. Развивают координационные способности .Д\з по совершенствованию изакреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
87-88	Ловля и передача мячав квадрате. Броски мячав 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 вмини-баскетбол. Развивают координационные способности .Д\з по совершенствованию изакреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
89	Игравмини-баскетбол – <u>учет.</u>	1	Выполняют ОРУ. Ловят и передают мяч в кругу. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Играют в мини-баскетбол – учет. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Легкаяатлетика	13	
	Беги ходьба	4	
90	Бегнаскорость(30,60м) .	1	Бегают на скорость (30, 60 м). Выполняют встречная эстафета. Развивают скоростно- силовые способности. Изучают эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.Д\з развитие физических качеств
91	Бегнаскорость(30,60м) .Встречная эстафета.	1	Бегают на скорость (30, 60 м). Выполняют встречная эстафета. Развивают скоростно- силовые способности. Д\з по совершенствованию изакреплению 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 изакреплениюнавыковпотемеурокиразвитиюфизическихкачеств 30м:м.: 5,0-5,5-6,0с; д.:5,2-5,7-6,0с.
93	Бегнарезультат(60м), Итоговаяк/р.	1	Бегают на результат (60м), Итоговая к/р.(нормативВФСКГТО). Выполняюткруговую эстафету. Развивают скоростно-силовыеспособности.Д\зпосовершенствованиюизакреплениюнавыковпотемеурокиразвитиюфизическихкачеств. 60 м. м.: 10,0 с; д.: 10,5с.
	Прыжки. Метание. Плавание.	9	
94-95	Прыжок в длинусп особом «согнув ноги». Тройной прыжоксместа.	2	Прыгают в длину способом «согнув ноги»,тройнойпрыжоксместа. Бросают мячв горизонтальнуюцель,надальность(нормативВФСКГТО). Развивают скоростно-силовые способности. Тестированиефизическихкачеств.Д\зразвитиефизическихкачеств
96-97	Прыжоквдлинуспо собом«согнувноги» - учет. Тройнойпрыжоксмест а.Метаниемяча	2	Прыгают в длину способом «согнув ноги»,тройнойпрыжоксместа. Бросают мячв горизонтальнуюцель,надальность(нормативВФСКГТО). Развивают скоростно-силовые способности. Тестированиефизическихкачеств.Д\зразвитиефизическихкачеств
98-99	Прыжоквысотуспрям ого разбега. Метаниемяча.	2	Прыгают высотуспрямогоразбега. Бросают мячвгоризонтальнуюцель,надальность(нормативВФСКГТО). Развивают скоростно- силовыеспособности.Д\зразвитиефизически хкачеств
100	Метаниемяча- учет.Развитиескоростн о-силовых качеств.	1	Прыгают высотуспрямогоразбега. Бросают мячвгоризонтальнуюцель,надальность(нормативВФСКГТО). Развивают скоростно- силовыеспособности.Д\зразвитиефизически хкачеств

101	Прыжок в высоту с прямого разбега. Тестирование.	1	Прыгают в высоту с прямого разбега. Бросают мяча в горизонтальную цель, надальность (нормат ив ВФСКГТО). Развивают скоростно-силовые способности. Для развитие физических качеств
102	Плавание – теория.	1	Изучают историю возникновения, виды плавания. Изучают требования и нормативы ВФСКГТО, правила и предупреждения несчастных случаев и травм. Для совершенствования и закрепления навыков путем уроков и разнообразных 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 человеческого любия и добросердечности: подбор соответствующих текстов, проблемных ситуаций, задач для решения.

8. Описаниематериально-техническогообеспеченияобразовательнойдеятельности

Библиотечныйфонд:

РабочийпланразработаннаосновеПримернойпрограммыавторскойпрограммы «Комплекснаяпрограммавоспитанияучащихся1-11классов»В.И.Ляха,А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Дляпрохожденияпрограммывучебномпроцессеиспользован учебник:Лях,В.И. Физическаякультура.1-4кл.:учеб.дляобщеобразоват.учреждений/В.И..А.А.Зданевич ;подобщ.ред.В.И.Ляха.-М.:Просвещение,2010.

Списоклитературы

«Комплекснаяпрограммавоспитания1-11классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич;Москва:«Просвещение»,2010
«Справочникучителяфизическойкультуры»,П.А.Киселев,С.Б.Киселева;-Волгоград: «Учитель»,2008.
«Двигательныеигры,тренингииурокиздоровья1-5классы»,Н.И.Дереклеева;Москва: «ВАКО»,2007.
«Подвижныеигры1-4классы»,А.Ю.Патрикес;Москва:«ВАКО»,2007.
«Зимниеподвижныеигры1-4классы»,А.Ю.Патрикес;Москва:«ВАКО»,2009.
«Дружитъсспортомиигрой»,Г.П.Попова;Волгоград:«Учитель»,2008.
«Физкультуравначальнойшколе»,Г.П.Болонов;Москва:«ТЦ Сфера»,2005.

Спортивныйинвентарь

Дляпроведениязанятийпофизическойкультуренеобходимы:

- Спортивныесооружения:спортивныйзалсразметкойигровыхплощадок,пришкольная спортивнаяплощадка
- Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольныеворота.
- Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкаяперекладины,брюсьяразнойвысоты,канатдлялазания,гимнастическийкозел,ко нь,гимнастическиекамейки(жесткие,длиной4м)истенки,подкидноймостик.
- Спортивныйигимнастическийинвентарь:волейбольные,баскетбольные,футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи,палки,ботинки),гимнастическиепалки,скакалки,обручиразногодиаметра,гант ели.
- Инвентарьдляобеспечениябезопасности,самоконтроляилиличнойгигиены:гимнастиче скиематы, зеркала, ямаспеском.
- Инвентарьдлясигнализациирегулированияпараметроввыполненияупражнений:сто йкиипланкадляпрыжковвысоту,фишки,средствадлявоспроизведениямузыкальног о相伴овождения.
- Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер,рулеткаизмерительная.
- Учебники.
- Справочныеиздания.
- Сайтыподдержки,интернетресурсы.