


**МБОУ «СОШ № 1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны Романовой»
г. Новый Оскол Белгородской области**


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ «СОШ № 1 с УИОП
имени Княжны Ольги
Николаевны Романовой»
г. Новый Оскол
Белгородской области
 /Черных Е.И./
28.08.2025 г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБОУ «СОШ № 1
с УИОП имени Княжны Ольги
Николаевны Романовой»
г. Новый Оскол
Белгородской области
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «СОШ № 1 с УИОП
имени Княжны Ольги Николаевны
Романовой» г. Новый Оскол
Белгородской области
 /Дудникова И. И./
Приказ от 29.08.2025 г.



Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
Приложение к АООП НОО
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2.)

Составитель:
учитель МБОУ «СОШ №1
с УИОП имени Княжны
Ольги Николаевны Романовой»
г. Новый Оскол Белгородской
области
Кузнецова И.В.

г. Новый Оскол 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 общеучебных умений и познавательной деятельности обучающихся с ЗПР.. Особенности их обучению происходят за счет применения специальных методик, подходов, а также за счет постоянной психолого-педагогической помощи.

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

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

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

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

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

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

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

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

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

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

Успешность изучения предмета литературного чтения обеспечивает результативность по другим предметам начальной школы.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

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

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

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

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

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
 - специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
 - развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
 - обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).
- Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- «Физическая культура». Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

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

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

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ № 1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны Романовой» на уроки физической культуры отводится в 1-1доп., 2, 3, 4 классах– 3 часа в неделю, 1- 1 доп. классы – 33 учебные недели – 99 часов, 2-4 классы - 102 часа в год.

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

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

формирование основ гражданской идентичности личности на основе:

- осознания себя как гражданина России, чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознания своей этнической и национальной принадлежности;
- восприятие мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;

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

формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям;

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

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра;

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

- способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- ориентации в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • *развитие умения учиться*, а именно:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Программа формирования универсальных учебных действий реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Формирование универсальных учебных действий в образовательном процессе осуществляется в процессе освоения всех без исключения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области.

Сформированность универсальных учебных действий у обучающихся с ЗПР на уровне начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

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

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

образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО отражают:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

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

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания по физической культуре

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

Правила личной гигиены.

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

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

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

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

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

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

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

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

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

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

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

2 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ урока дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
	Легкая атлетика	12	
	Ходьба и бег	5	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Бег с изменением длины и частоты шагов	1	Изучают вводный инструктаж по технике безопасности. Знакомятся с содержанием и организацией уроков физической культуры. Ходят с изменением длины и частоты шагов. Бегают в заданном темпе и скоростью. Играют в п/игру «Смена сторон». Выполняют встречную эстафету. Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств
2	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки. Встречная эстафета.	1	Бегают с изменением длины и частоты шагов. Бегают в заданном темпе и скоростью. Бегают на скорость в заданном коридоре. Играют в п/игру «Смена сторон». Выполняют встречную эстафету. Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и разбегаБег на скорость (30, 60 м).	1	Выполняют бег на скорость (30, 60 м), встречную эстафету. Играют в п/игру Игра «Кот и мыши». Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
4	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на результат (30, 60 м). Входная к/р.	1	Выполняют бег на результат (30, 60 м) Входная к/р. Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
5	Бег на результат (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	Выполняют бег на результат (30, 60 м) Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
	Прыжки	4	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	Выполняют прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыгают в длину с разбега на точность приземления. Играют в п/игру «Зайцы в огороде». Д/з развитие физических качеств.
7-8	Прыжок в длину	2	Прыгают в длину способом «согнув ноги»,

	способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места		тройной прыжок с места. Играют в п/игру «Волк во рву». Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места	1	Прыгают в длину способом «согнув ноги» (норматив ВФСК ГТО). Прыгают тройной прыжок с места. Играют в п/игру «Шишки, желуди, орехи». Развивают скоростную способность. Изучают комплексы упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств.
	Метание мяча	3	
10	Метание теннисного мяча на дальность, на точность.	1	Выполняют бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние (норматив ВФСК ГТО). Прыгают бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Играют в п/игру «Невод». Развивают скоростную способность. Д/з развитие физических качеств.
11	Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1	Выполняют бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние, бросок набивного мяча. Развивают скоростную способность. Д/з развитие физических качеств.
12.	Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	1	Выполняют бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние, бросок набивного мяча. Развивают скоростную способность. Играют в п/игру «Охотники и утки». Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Гимнастика	18	
	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6	
13	Техника безопасности на уроках. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение строевых команд.	1	Изучают технику безопасности на уроках. Выполняют ОРУ. Выполняют: кувырок вперед, кувырок назад. Выполняют упражнения на гибкость (нормативы ВФСК ГТО). Выполняют команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходят по бревну большими шагами и выпадами. Изучают инструктаж по ТБ. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
14	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	Выполняют ОРУ. Выполняют: кувырок вперед, кувырок назад, пережат, стойка на

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

			ГТО). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
21-23	Тестирование физических качеств Работа на гимнастической стенке	2	Выполняют тестирование физических качеств. Выполняют ОРУ с мячами. Выполняют на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Играют в п/игру «Три движения». Развивают силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
24	Работа на гимнастической стенке	1	Выполняют ОРУ с мячами. Учет: Выполняют на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Играют в п/игру «Три движения». Развивают силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
	Опорный прыжок, лазание по канату	6	
25	Техника безопасности на уроках. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	Изучают техника безопасности на уроках. Выполняют ОРУ в движении. Лазают по канату в три приема. Перелезают через препятствие. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
26	Лазание по канату в три приема	1	Выполняют ОРУ в движении. Лазают по канату в три приема. Перелезают через препятствие. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
27	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	Выполняют ОРУ в движении. Лазают по канату в три приема. Перелезают через препятствие. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.
28	Опорный прыжок. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют опорный прыжок на горку матов: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Играют в п/игру «Лисы и куры». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
29	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	Выполняют ОРУ в движении. Выполняют опорный прыжок на горку матов: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

			Играют в п/игру «Лисы и куры». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
30	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполняют ОРУ в движении. Учет: Выполняют вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Играют в п/игру «Веревочка под ногами». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
	Подвижные игры	18	
31-32	Техника безопасности на уроках Игры. Развитие силовых способностей.	2	Изучают технику безопасности на уроках. Выполняют ОРУ. Выполняют сгибание разгибание рук в упоре лежа (нормативы ВФСК ГТО). Играют в п/игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
33-34	Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Играют в п/игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
35-36	Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Играют в п/игру «Прыжки по полосам», «Волк во рву», эстафета «Веревочка под ногами». Развивают скоростно-силовые качества. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
37-38	Игры. Развитие скоростных качеств.	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
39-40	Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Выполняют ОРУ. Выполняют поднимание туловища (нормативы ВФСК ГТО) Изучают требования и правила по предупреждению несчастных случаев и травм. Играют в п/игру «Удочка», «Зайцы в огороде», эстафета «Веревочка под ногами». Развивают скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств
41-42	Игры. Развитие	2	Выполняют ОРУ. Играют в п/игру

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

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

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

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

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

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

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

4 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Библиотечный фонд:

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

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

Список литературы

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

Спортивный инвентарь

Для проведения занятий по физической культуре необходимы:

- Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка
- Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
- Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
- Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
- Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком.
- Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
- Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
- Учебники.
- Справочные издания.
- Сайты поддержки, интернет ресурсы.