|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  **‌****Министерство образования Саратовской области‌‌**  **‌****Ершовский муниципальный район‌**​  **МОУ "СОШ № 1 г. Ершова"**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **РАССМОТРЕНА**  на заседании ШМО  учителей начальных классов  Протокол от 30.08.2023г. № 6 | **ПРИНЯТА**  педсоветом  Протокол  от 31.08.2023г. №15 | **УТВЕРЖДЕНА**  в составе АООП НОО  приказом по школе  от 31.08.2023г. №181. | |  |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура**

**(Адаптивная физическая культура)»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**вариант 7.2**

**(для обучающихся с задержкой психического развития)**

​**г. Ершов‌** **2023‌**​

**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,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, имеющее 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 обусловливает 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 ребѐнка 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 своѐ 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.

**Учёт рабочей программы воспитания.**

Реализация воспитательного потенциала уроков осуществляется через:

- учёт целевых ориентиров результатов воспитания в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы –стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу и традициям МОУ «СОШ №1 г.Ершова», установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану МОУ «СОШ № 1 г. Ершова» на уроки физической культуры отводится в 1, 1доп., 2, 3, 4 классах– 3 часа в неделю; 1 класс – 33 учебные недели – 99 часов, 1 дополнительный класс – 33 учебные недели – 99 часов, 2 класс 34 учебные недели – 102 часа, 3 класс 34 учебные недели – 102 часа, 4 класс – 34 учебные недели - 102 часа в год.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 еѐ 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

Физкультурно­оздоровительная 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. **Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

Организующие команды и приѐмы. 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.).

**Лѐгкая 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; подъѐмы; 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 лѐгкой 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; приѐм 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 лѐжа, 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, лѐжа; 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 лѐгкой 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 поочерѐдно.

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 вперѐд (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 двух­трѐх 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»).

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 («каток», «серп»,

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

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными

мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами

(перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя);

набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; 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!», «Равняйсь!»,

«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 Х 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: ползанье на четвереньках по наклонной

г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье 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.

**Планируемые результаты: 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;

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

1. 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;

1. 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;
2. 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;

1. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
2. 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;
3. 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.

**Содержание разделов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 акробатики | 15 | 15 | 18 | 18 | 18 |
| **5** | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 |
| **6** | Подвижные игры | 28 | 28 | 17 | 18 | 17 |
|  | **Входной контроль** | Тестирование бега на 30 м с выс. старта | Тестирование бега на 30 м с выс. старта | Бег 30 м. | Бег на результат  30 м. | Бег на результат 60 м. |
|  | **Итоговая контрольная работа за I полугодие** | Ловля мяча на месте. | Ловля мяча на месте. | Перебрасывание мяча через сетку в парах. | Игры. Развитие скоростных  качеств. | Эстафеты с предметами. |
|  | **Итоговая аттестация** | Эстафеты и  подвижные игры. | Эстафеты и  подвижные игры. | Бег 30 м. | Бег на результат 30 м. | Бег на результат  60 м |
|  | **Итого** | **99** | | **102** | **102** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Основное содержание** |
|  | **Легкая атлетика** | **14**  **4 теория** |  |  |
| **1** | Инструктаж по ТБ. 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. | Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Техника бега на 30 метров. П/И |
| 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. | Техника бега на 30 метров. П/И |
| 3 | Техника челночного бега. | **1** | **Выполняют** ОРУ в кругу. **Изучают**  технику челночного бега 3х10 м. Выполняют эстафеты. **Играют** в подвижные игры. | Техника челночного бега 3х10 метров. П/И |
| 4 | Тестирование челночного бега 3Х10 м | **1** | **Выполняют** ОРУ. **Выполняют** челночный бег 3х10 м. **Играют** в подвижные игры, эстафеты. | Техника челночного бега 3х10 метров. П/И |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Стартовая диагностика. Возникновение  физической культуры и спорта. | **1** | **Выполняют** ОРУ в движении. Изучают возникновение физической культуры и спорта. | ОРУ в движении. История возникновения 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. | ОРУ с мячами. Метание. Правила подвижных игр. |
|  | **Подвижные игры** | **2** |  |  |
| 7-8 | Русская народная подвижная игра  «Горелки», «Мышеловка». | **2** | **Выполняют** ОРУ в движении.  **Играют** в подвижные игры.  **Соблюдают** правила игры. | ОРУ в движении. Правила подвижных игр. |
|  | **Теория** | **4** | **Выполняют** ОРУ в кругу. **Играют**  в подвижные игры, эстафеты. | ОРУ в кругу. Правила подвижных игр, эстафеты. |
| 9 | Олимпийские игры. | **1** | **Выполняют** ОРУ со скакалками. | История возникновения Олимпийских игр. Подвижные игры. |
| 10 | Что такое физическая культура | **1** | **Выполняют** ОРУ в движении.  **Играют** в подвижные игры, эстафеты. | Понятие, что такое физическая культура. Правила подвижных игр, эстафеты. |
| 11 | Ритм и темп. | **1** | **Выполняют** ОРУ в движении. **Выполняют** беговые упражнения в различных ритмах и темпах  (быстро, медленно). **Играют** в подвижные игры. | ОРУ в движении, беговые упражнения. Подвижные игры. |
| 12 | Личная гигиена человека. | **1** | **Выполняют** ОРУ в кругу. **Изучают**  правила личной гигиены. **Играют** в подвижные игры. | Правила личной гигиены. 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. | Техника метания малого мяча на точность. Правила подвижных игр, эстафеты. |
| 14 | Тестирование наклона вперѐд из положения стоя. | **1** | **Выполняют** ОРУ со скакалками.  **Выполняют** наклон вперед из  положения стоя, сидя на полу, ноги врозь. | Техника наклона вперѐд из положения стоя. |
| 15 | Тестирование подъѐма туловища из положения лѐжа 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. | Техника подъѐма туловища из положения лѐжа за 30с. Правила подвижных игр, эстафеты. |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места. | **1** | **Выполняют** ОРУ в движении.  **Выполняют** прыжок в длину с места. **Развивают** прыгучесть. | Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ в движении. |
| 17 | Тестирование  подтягивания на низкой перекладине из виса лѐжа. | **1** | **Выполняют** ОРУ со скакалками.  **Выполняют** подтягивание на высокой, низкой перекладине. **Развивают** силу. **Играют** в подвижные игры, эстафеты. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лѐжа. Подвижные игры, эстафеты. |
| 18 | Тестирование виса на время | **1** | **Выполняют** ОРУ в движении. **Выполняют** вис и подтягивание на высокой, низкой перекладине.  **Развивают** силу. | Тестирование виса на время. Развитие силы. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Стихотворное  сопровождение на уроках. | **1** | **Выполняют** ОРУ с мячами.  **Играют** в подвижные игры со стихами, эстафеты. | ОРУ с мячами. Правила подвижных игр. |
| 20 | Стихотворное  сопровождение на уроках. | **1** | **Выполняют** ОРУ в кругу. **Играют**  в подвижные игры со стихами, эстафеты. | ОРУ в кругу. Правила подвижных игр. |
|  | **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. | Техника ловли и броска мяча в парах. . Подвижные игры, эстафеты. |
| 22 | Подвижная игра «Осада города». | **1** | **Выполняют** ОРУ в кругу. Играют в подвижные игры, эстафеты.  Развитие координационных и силовых качеств. | Подвижные игры, эстафеты. |
| 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. | Техника ловли и броска мяча в парах. . 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. | Техника ловли и броска мяча в парах. . Подвижные игры, эстафеты. |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота». | **1** | **Выполняют** ОРУ в кругу. **Играют**  в подвижные игры, эстафеты. **Развивают** скоростно-силовые качества. | Подвижные игры, эстафеты. |
| 26 | Глаза закрывай- упражнение начинай. | **1** | **Выполняют** ОРУ в движении.  **Играют** в подвижные игры, эстафеты. Развивают  координационные способности. | ОРУ в движении. Подвижные игры, эстафеты. |
| 27 | Подвижные игры. | **1** | **Выполняют** ОРУ со скакалками.  **Играют** в подвижные игры, эстафеты. Развивают  координационные способности. | ОРУ со скакалками. Подвижные игры, эстафеты. |
|  | **Гимнастика** с основами акробатики | **15** |  |  |
| 28-29 | Перекаты. | **2** | **Выполняют** ОРУ в движении.  **Изучают** технику безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. **Развивают** гибкость. | Техника выполнения перекатов. Гибкость |
| 30 | Техника выполнения кувырка вперед | **1** | **Выполняют** ОРУ со скакалками. **Изучают** и **выполняют** кувырок вперед. Играют в подвижные игры, эстафеты. **Развивают** гибкость. | Кувырок вперед. Подвижные игры, эстафеты. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 31-33 | Кувырок вперѐд. 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. | Кувырок вперѐд. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на голове. Подвижные игры, эстафеты. |
| 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. | Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры, эстафеты. |
| 37-39 | 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. | Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры, эстафеты |
| 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. | Техника подтягивание лежа на животе, по гимнастической скамейке. Подвижные игры, эстафеты |
|  | **Подвижные игры** | **6** |  |  |
| 43-45 | Инструктаж по ТБ .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. | Бросок мяча снизу на месте. Подвижные игры, эстафеты |
| 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. | Практическая контрольная работа за первое полугодие. |
|  | **Лыжная подготовка** | **21** |  | |
| 49 | Инструктаж по ТБ  .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. | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| 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 шага. **Выполняют** ходьбу и повороты приставными шагами. | Техника выполнения ступающий и скользящий шаг на лыжах. |
| 53-54 | Ступающий шаг без палок на лыжах | **2** | **Выполняют** ОРУ в движении. **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. | Техника выполнения ступающий шаг без палок на лыжах. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | Техника выполнения ступающий шаг с палками на лыжах |
| 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. | Техника выполнения ступающий шаг без палок на лыжах. |
| 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. | Техника выполнения ступающий шаг с палками на лыжах |
| 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. | Техника выполнения поворотов переступанием на лыжах. |
| 66-67 | Подъѐмы и спуски под склон на лыжах. | **2** | **Выполняют** ОРУ в движении. **Выполняют** подъемы и спуски под пологий склон. **Передвигаются** скользящим, ступающим шагом без  помощи палок и с палками. | Техника выполнения: подъѐмы и спуски под склон на лыжах. |
| 68 | Подъѐм лесенкой наискось на лыжах. | **1** | **Выполняют** ОРУ в движении. Выполняют подъем лесенкой. **Передвигаются** скользящим, ступающим шагом без помощи палок и с палками. **Выполняют**  подъемы и спуски под пологий склон. | Техника выполнения: Подъѐм лесенкой наискось на лыжах. |
| 69 | Передвижение на лыжах до 1 км. | **1** | **Выполняют** ОРУ в движении. **Передвигаются** скользящим, ступающим шагом без помощи палок и с палками. **Выполняют** подъемы и спуски под пологий  склон. | Техника передвижения на лыжах до 1 км |
|  | **Подвижные игры** | **6** |  | |
| 70 | Инструктаж по ТБ .Бросок  мяча снизу на месте в корзину. | **1** | **Изучают** инструктаж по технике безопасности при проведении уроков подвижных игр.  **Выполняют** ОРУ в кругу. **Развивают** координационные способности. **Играют** в п/ и эстафеты | Техника броска мяча в корзину. 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. | Техника выполнения ловли мяча и передачи в движении. Броски в цель. |
| 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. | Техника выполнения ведения мяча на месте. Подвижные игры, эстафеты |
| 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. | Техника выполнения ловли мяча и передачи в движении. Подвижные игры, эстафеты |
|  | **Легкая атлетика** | **15** |  | |
| 76 | Инструктаж по ТБ -  **теория** | **1** | **Выполняют** ОРУ в движении.  **Изучают** технику безопасности и правила поведения на уроках.  **Развивают** быстроту. **Играют** в подвижные игры, эстафеты. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. 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. | Техника выполнения бросков мяча через волейбольную сетку - теория |
| 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. | Техника выполнения бросков мяча через волейбольную сетку. |
| 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. | Техника выполнения бросков набивного мяча от груди и снизу. |
| 83 | Тестирование виса на время. | **1** | **Выполняют** ОРУ в кругу. **Выполняют** тестирование виса на время. **Играют** в подвижные игры,  эстафеты. | Выполняют тестирование виса на время. Подвижные игры, эстафеты |
| 84 | Тестирование наклона вперѐд из положения стоя | **1** | **Выполняют** ОРУ в движении.  **Выполняют** тестирование наклона вперѐд из положения стоя. **Играют** в подвижные игры, эстафеты. | Выполняют тестирование наклона вперѐд из положения стоя. 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. | Выполняют тестирование прыжка в длину с места. Подвижные игры, эстафеты |
| 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. | Выполняют подтягивания на низкой перекладине. 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. | Выполняют подъема туловища на 30с. Подвижные игры, эстафеты |
| 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. | Метание малого мяча на точность. |
| 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. | Бег 30 м с высокого старта. 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. | Челночный бег 3Х10 метров. 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. | Правильность выполнения круговых эстафет.  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. | Итоговая контрольная работа. |
| 96-98 | Русская народная подвижная игра  «Горелки». Командные подвижные игры. | **3** | **Выполняют** ОРУ в кругу. **Изучают**  правила подвижных игр. **Играют** в  «Горелки». | Правила в подвижных играх. |
| 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. | Теоретические сведения по плаванию. |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока дата** | **Тема урока** | **Кол- во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Основное содержание** |
|  | **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. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. |
| 2 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 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. | Техника выполнения прыжков. Подвижные игры. |
|  | Прыжки. |  |
| 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». | Техника выполнения: высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. Подвижные игры. |
| 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». | Развитие координационных способностей при помощи специально-беговых упражнений. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | | | Развитие скоростной выносливости на дистанции 1000 метров. |
| 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. | | Входная практическая работа. | |
| 8 | Развитие координационных способностей. Челночный бег; 4x9 –на результат. | 1 | **Выполняют** ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, специальные беговые упражнения, челночный бег; 4x9 – на результат. **Метают** теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Д/з развитие физических качеств. | | Выполнение челночного бега 4Х9 метров на результат. | |
| 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. | Развитие силовой выносливости на полосе препятствий. | | |
| 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. | Развитие координационных способностей в беге, с высокого старта. Подвижные игры. | | |
| 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. | Метание малого мяча из-за головы цель. | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Развитие координационных способностей. | 1 | **Выполняют** ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, специальные беговые упражнения, челночный бег;4x9 – 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. | | Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. |
| 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. | Преодоление полосы препятствий, бег на 1000 метров. | |
|  | **Гимнастика.** | **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. | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | |
| 16-17 | Освоение навыков акробатических упражнений. | 2 | **Выполняют** ОРУ на месте. **Выполняют** организующие команды и приѐмы. **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. | Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, перекаты. | |
| 18-19 | Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. | 2 | **Выполняют** ОРУ с малым мячом. **Выполняют** организующие команды и приѐмы. **Изучают** гимнастические приѐмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке. **Играют** в п/игры «Альпинисты», «Раки». Д/з развитие физических качеств. | Гимнастические приемы прикладного характера. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20-21 | Освоение висов и упоров. | 2 | **Выполняют** ОРУ в кругу. **Выполняют** организующие команды. **Выполняют** группировка; перекат вперед в упор присев, упражнения в висе стоя и лежа. **Играют** в п/игру «Тише едешь, дальше будешь». Д/з развитие физических качеств. | | | Группировка, подвижные игры. |
| 22 | Освоение строевых упражнений. | 1 | **Выполняют** ОРУ с большим мячом. **Бегают** «Змейкой». **Выполняют** организующие команды. **Выполняют** гимнастические приѐмы прикладного характера: элементами. **Бегают** челночный бег;4x9. **Играют** в п/игру «Запрещенное движение». Д/з развитие физических качеств. | | | Гимнастические приемы прикладного характера. Подвижные игры. |
| 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. | | Упражнения на равновесие. Повороты. | |
| 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. | | Танцевальные элементы. Подвижные игры. | |
| 26 | Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей. | 1 | **Выполняют** ОРУ со скакалкой. **Прыгают** на скакалке. **Бегают** челночный бег;4x9. **Выполняют нормативы комплекса ВФСК ГТО. Делают** танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). **Играют** в п/игру «Совушка». Д/з развитие физических качеств. | Танцевальные элементы. Подвижные игры. | | |
| 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. | Упражнения на развития силы и гибкости. Подвижные игры. | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | Упражнения на осанку, организующие команды. Подвижные игры. | |
| 30 | Заключительный урок по гимнастике. Развитие силы и ловкости. | 1 | **Выполняют** ОРУ с гимнастическими палками. **Лазают** 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. | Упражнения на развития силы и гибкости. Подвижные игры. | |
| 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. | Упражнения на развития силы и гибкости. Подвижные игры. | |
| 32 | **Теория «**История спортивных игр». | 1 | **Изучают** историю, основные правила игр. **Знакомятся** со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Д/з развитие физических качеств. | История спортивных игр. | |
|  | **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. | | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках при помощи подвижных игр. |
| 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. | | Развитие ориентирования в пространстве при помощи подвижных игр. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | | Метаниемяча в горизонтальную цель, в парах по неподвижной мишени. |
| 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. | | Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу. |
| 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. | Упражнения на равновесие. Эстафеты. | |
| 44 | Закрепление и  совершенствование | 1 | **Перебрасывают** мяча через сетку в парах. п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча». Д/з развитие физических качеств. | Подвижные игры. | |
| 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. | Практическая работа за первое полугодие. | |
| 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. | Прыжки через скакалку. Подвижные игры. | |
| 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. | Прыжки через скакалку. Подвижные игры. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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. | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры. |
| 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. | | Передвижение ступающим шагом, повороты приставными шагами на лыжах. |
| 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». | | Передвижение ступающим шагом, повороты переступанием вокруг пяток и носков. Подвижные игры. |
| 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. | | Передвижение скользящим шагом |
| 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. | | Повороты, спуски в основной стойке, торможение. |
| 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 дольше прокатится». | | Повороты, спуски в основной стойке, торможение. |
| 62-63 | Развитие ловкости. | 2 | **Изучают техники** лыжных ходов: попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Д/з развитие физических качеств. | | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | | Передвижение скользящим шагом, спуск в основной стойке. |
| 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. | | Передвижение скользящим шагом, спуск в основной стойке. |
| 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. | | Передвижение скользящим шагом на дистанции до 1000 метров. |
| 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. | | Подвижные игры |
| 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. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. ГТО. | |
| 72 | **Теория.** Вода и питьевой режим. | 1 | **Усваивают** разы питьевого режима во время тренировки и похода. | Вода и питьевой режим. | |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола.** | **16** |  |  | |
| 73-74 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 2 | **Ловят и передают** мячи в парах. **Обучаются** удару мяча об пол в движении. **Ловят** мяч после подбрасывания. **Бросают** мяча в стену, ловля после отскока и удара об пол. **Играют** в п/игру «Играй, играй, мяч не теряй» Д/з развитие физических качеств. | Ведение, ловля и передача мяча в баскетболе. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | | | Ведение, ловля и передача мяча в баскетболе |
| 77-78 | Реакция на летящий мяч. | 2 | **Играют** в п/игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч». | | | Подвижные игры на основе баскетбола. |
| 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. | | | Подвижные игры с элементами танцевальных шагов. |
| 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. | | | Совершенствованиеведения мяча в движении. |
| 83-84 | Игровые задания на овладение командными навыками. | 2 | **Выполняют** игровые задания на овладение командными навыками. Д/з развитие физических качеств. | | Игровые задания на овладение командными навыками. | |
| 85-86 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | 2 | **Совершенствуют** умений в ловле, передачах и ведении мяча. Д/з развитие физических качеств. | | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча | |
| 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. | | Пища и питательные вещества. | |
| 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. | | Знания о физической культуре | |
|  | **Легкая атлетика. Теория – 2ч.** | **14** |  |  | | |
| 89 | Техника безопасности на уроках лѐгкой атлетики. | 1 | **Изучают** требования безопасности к одежде  легкой атлетики. **Изучают** правила оказания первой помощи при ушибах и падениях. Д/з развитие физических качеств. | Техника безопасности на уроках лѐгкой атлетики. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры. |
| 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. | Развитие скоростных и координационных  Способностей в беге. |
| 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. | Бег 30 метров на результат. |
| 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. | Специально - беговые упражнения для развития коордиционных способностей. |
| 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. | Специально - беговые упражнения для развития коордиционных способностей. |
| 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. | Специально - беговые упражнения для развития коордиционных способностей. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | | Развитие силовой выносливости при помощи преодоления полосы препятствий. |
| 97 | Кроссовая подготовка. | 1 | **Выполняют** равномерный бег (4мин.), чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). **Играют** в п/игру «Третий лишний». ОРУ. **Изучают** понятие *дистанция.* Д/з развитие физических качеств. | | Равномерный бег в кроссовой подготовки. Подвижные игры. |
| 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. | Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижные игры. | |
| 99 | Совершенствование скоростно-силовых  способностей, метание. | 1 | **Метают** малый мяч из-за головы в даль. **Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО.** Д/з развитие физических качеств. вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. **Играют** в п/игры «Живая мишень» | Метание малого мяча из-за головы на дальность. | |
| 100 | Кроссовая подготовка. | 1 | **Выполняют** равномерный бег (4мин.), чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). **Играют** в п/игру г«Пятнашки».**Изучают** понятие скорость бега. Д/з развитие физических качеств. | Равномерный бег в кроссовой подготовки. Подвижные игры. | |
| 101 | **Теория.** Режим дня и личная гигиена. | 1 | **Знакомятся** с режимом дня. Урок-игра. Д/з развитие физических качеств. | Режим дня и личная гигиена. | |
| 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. | История возникновения плавания. | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  **дата** | **Тема урока** | **Кол- во**  **часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | | **Основное содержание** |
|  | **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 заданным темпом 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 | | Вводный инструктаж по технике безопасности.  Бег в заданном темпе и ритме. |
| 2 | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки. Встречная эстафета. | 1 | **Бегают** с изменением длины и частоты шагов. **Бегают** в заданным темпом и  скоростью. **Бегают** на скорость в заданном коридоре. **Играют** в п/игру «Смена сторон». **Выполняют** встречную эстафету.  **Развивают** скоростную способность.  **Изучают** комплексы упражнений на  развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств. | Развитие силовых способностей и прыгучести при помощи прыжков. Подвижные игры. | |
| 3 | Высокий старт, прыжок в длину с места и  разбегаБег на скорость  *(30, 60 м).* | 1 | **Выполняют** бег на скорость *(30, 60 м), в*стречную эстафету. **Играют** в п/игру Игра  «Кот и мыши». **Развивают** скоростную способность. **Изучают** комплексы  упражнений на развитие физических качеств. Д/з развитие физических качеств. | Развитие силовых способностей и прыгучести при помощи прыжков. Подвижные игры. | |
| 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. | Развитие скоростно- силовых способностей при помощи бега. Подвижные игры. | |
| 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. | Развитие скоростно- силовых способностей при помощи бега. Подвижные игры. | |
|  | **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. | Прыгают в длину с разбега на точность приземления. Подвижные игры. | |
| 7-8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места | 2 | **Прыгают** в длину способом «согнув ноги», 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. | Прыгают в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок с места. Подвижные игры. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | | Прыгают в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок с места. Подвижные игры. | |
|  | **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. | | Выполняют бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние | |
| 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. | Выполняют бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное  расстояние, бросок набивного мяча. | | |
| 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 | Выполняют бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное  расстояние, бросок набивного мяча. | | |
|  | **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!»,  «Равняйсь!», «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. | | | Техника безопасности на уроках. Выполняют: кувырок вперед, кувырок назад. |
| 14 | Кувырок вперед,  кувырок назад. | 1 | **Выполняют** ОРУ. **Выполняют**: кувырок  вперед, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках | | | Выполняют: кувырок вперед, кувырок назад |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | **Выполняют** ОРУ. **Выполняют**: кувырок вперед, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках. **Выполняют** команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». **Ходят** 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 | Выполняют ОРУ. Выполняют: кувырок вперед, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках. |
| 16-17 | Мост. Ходьба по бревну на носках. | 2 | **Выполняют** ОРУ. **Выполняют** мост *(с*  *помощью и самостоятельно), к*увырок назад и перекат, стойка на лопатках. **Выполняют** команды «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». **Ходят** по бревну на носках. **Развивают** координационные  способности. **Играют** в п/игру «Точный поворот». | Выполняют мост (с помощью и самостоятельно), кувырок назад и перекат, стойка на лопатках |
| 18 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост. | 1 | **Выполняют** ОРУ. Учет: **выполняют** мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. **Выполняют** команды «Становись!», «Равняйсь!»,  «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 | Выполняют мост (с помощью и самостоятельно), кувырок назад и перекат, стойка на лопатках |
|  | **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 | Техника безопасности на уроках. Висы. Подвижные игры. |
| 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 ВФСК ГТО).** | Висы. Подвижные игры. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. |
| 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. | | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. |
|  | **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. | | Лазание по канату в три приема. |
| 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 п совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | | Лазание по канату в три приема. |
| 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. | Лазание по канату в три приема. Перелазание через препятствие. | |
| 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 | Опорный прыжок. Подвижные игры по правилам. | |
| 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 посовершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Опорный прыжок. Подвижные игры по правилам. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Опорный прыжок. Подвижные игры по правилам. |
|  | **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 | Развитие силовых способностей на основе отжиманий. |
| 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 | Развитие скоростно-силовых качеств на основе подвижных игр. |
| 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 | Развитие скоростно-силовых качеств на основе подвижных игр. |
| 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 | Развитие скоростных качеств на основе подвижных игр. |
| 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 | Развитие скоростно-силовых качеств на основе поднимания туловища из положения лежа. |
| 41-42 | Игры. Развитие скоростных качеств | 2 | **Выполняют** ОРУ. **Играют** в п/игру «Удочка», «Мышеловка», «Невод». **Развивают** скоростно-силовые качества. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Развитие скоростных качеств на основе подвижных игр. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | Контрольная практическая работа за первое полугодие. |
| 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 | | | Развитие скоростных качеств на основе челночного бега. Подвижные игры. |
| 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 | | Развитие скоростных качеств на основе подвижных игр. | |
| 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 | | Правила выполнения эстафет с предметами. | |
|  | **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 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Строевые приемы. | | |
| 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 | Скользящий шаг без палок. | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | Скользящий и ступающий шаг без палок. |
| 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 | | Чередование скользящего и ступающего шага. |
| 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 | | Чередование скользящего и ступающего шага. |
| 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 | Передвижение под уклон скользящим шагом. | |
| 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 | Повороты переступанием, передвижение скользящим шагом. | |
| 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 | Передвижение скользящим шагом, подвижные игры. | |
| 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 | Спуск в основной стойке, подвижные игры. | |
| 57 | Спуски и подъемы,  прохождение дистанции 1 км | 1 | **Передвигаются** спуски и подъемы,  **проходят** дистанцию 1 км скользящим шагом | Спуск в основной стойке, подвижные игры. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | Техника передвижения скользящим шагом. Подвижные игры. |
| 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 | | Техника передвижения скользящим шагом. Подвижные игры. |
| 60 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. | 1 | **Ознакомляются** 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 | Техника передвижения скользящим шагом. Подвижные игры. | |
| 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 | Передвижение без палок, согласованность движений рук и ног. | |
| 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 | Спуски, подъем «лесенкой». | |
| 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 | Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. | |
| 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 | Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. | |
| 65 | Преодоление подъема ступающим шагом. | 1 | **Преодолевают** подъемы ступающим шагом  и «лесенкой», **спускаются** в основной стойке и торможение падением. **Играют** в п/игру «с горки на горку». **Проходят** дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Преодоление подъема ступающим шагом. | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 77 | Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 1 | **Выполняют** ОРУ. **Ловят и передают** мяч одной рукой от плеча на месте. **Выполняют** ведение мяча правой*(левой)*рукой на месте, эстафеты. **Играют** в п/игру «Овладей мячом». **Развивают** координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Подвижные игры. |
| 78-79 | Ведение мяча правой*(левой)*рукой на месте. | 2 | **Выполняют** ведение мяча правой*(левой)*рукой на месте, эстафеты. **Играют** «Подвижная цель». **Развивают** координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Ведение мяча. Подвижные игры. |
| 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. | | Ведение мяча. Подвижные игры. |
| 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. | | Выполняют правила игры в мини-баскетбол. |
| 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. | Круговые эстафеты – правила, техника. | |
| 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 | Применяют правила игры в мини-баскетбол. | |
| 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 | Техника выполнения ловли, передачи мяча в кругу. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Тактические действия в защите и нападении. | |
| 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 | Техника выполнения ловли, передачи мяча в кругу | |
|  | **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 | | Бег на короткую дистанцию. |
| 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 | | Бег на короткую дистанцию. |
| 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. | | Бег на короткую дистанцию. |
|  | **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 | Прыжки, метание – техника выполнения. |
| 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 | Прыжки, метание – техника выполнения. |
| 102 | Плавание - теория | 1 | **Изучение** истории возникновения, виды плавания. **Изучение требований по нормативам ВФСК ГТО** и правила по предупреждению несчастных случаев и травм. | История возникновения и виды плвания. |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | | **Основное содержание** |
|  | **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 заданным темпом и скоростью. **Выполняют** встречную  эстафету. **Развивают** скоростные способности. **Изучают** комплексы упражнений на развитие физических качеств. **Изучают** инструктаж по ТБ. | | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 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. | | Техника бега на короткие дистанции. Подвижные игры. |
| 3 | Бег на результат *(30 м)* |  | **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 | Техника бега на короткие дистанции. Подвижные игры. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Входная к/р – бег 60 м. | |
|  | **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 | | Техника выполнения прыжков по заданным ориентирам, метание мяча на дальность. |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бросок теннисного мяча – учет. | 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 | | Техника выполнения прыжков по заданным ориентирам, метание мяча на дальность. Подвижные игры. |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув  ноги» - учет. 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 | | Техника выполнения прыжков по заданным ориентирам, метание мяча на дальность. Подвижные игры. |
|  | **Гимнастика** | **18** |  | | |
|  | **Акробатика. Строевые упражнения.**  **Упражнения в равновесии** | 6 |  | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Кувырок вперед, кувырок назад.  Выполнение строевых команд. | 1 | **Выполняют** ОРУ. **Изучают** кувырок вперед, кувырок назад. **Выполняют** команды «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». **Выполняют** ходьбу по бревну большими шагами и выпадами.  **Изучают** инструктаж по ТБ. Д/з развитие физических качеств | | Техника выполнения кувырков вперед, назад. Выполнение строевых команд. |
| 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!», «Равняйсь!», «Смирно!»,  «Вольно!». **Выполняют** ходьбу по бревну на носках. **Развивают** координационные способности. Д/з развитие физических качеств | | Техника выполнения кувырков вперед, назад. Выполнение строевых команд. |
| 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!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». **Выполняют** ходьбу по бревну на носках. **Развивают** координационные способности. **Играют** в п/игру «Что изменилось?». Д\з развитие физических качеств | | Техника выполнения кувырков вперед, назад. Стойка на лопатках. П/И. |
| 12-13 | Мост. Ходьба по бревну на носках. | 2 | **Выполняют** ОРУ. **Выполняют** мост *(с*  *помощью и самостоятельно),*увырок назад и перекат, стойка на лопатках. **Выполняют** команды Выполнение команд «Становись!»,  «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». **Развивают** координационные способности. **Играют** в п/игру «Точный поворот». Д/з закрепить разученные элементы. | Мост. Ходьба по бревну на носках. П/И | |
| 14 | Кувырок вперед, кувырок назад, перекат, стойка на  лопатках, мост – учет. | 1 | **Выполняют** ОРУ. **Выполняют** на оценку комбинацию из разученных элементов: мост *(с помощью и самостоятельно), к*увырок назад и перекат, стойку на лопатках.  **Выполняют** команды Выполнение команд  «Становись!», «Равняйсь!», «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 | Техника выполнения кувырков вперед, назад. Стойка на лопатках. П/И. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 | | | Выполнение висов. |
| 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), н**а 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 | | Выполнение висов, подтягивание в висе. П/И. | |
| 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. | | Работа на гимнастической стенке – вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | |
| 20 | Работа на гимнастической стенке – учет. | 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 | | Работа на гимнастической стенке – вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. | |
|  | **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 | | Выполнение лазания по канату в три приема. | |
| 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. | Выполнение лазания по канату в три приема. | | |
| 23 | Лазание по канату в три приема – учет. | 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 | Выполнение лазания по канату в три приема. | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Техника выполнения опорных прыжков. | |
| 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 | Техника выполнения опорных прыжков. | |
| 26 | Опорный прыжок – учет. 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 | Техника выполнения опорных прыжков. | |
|  | **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 | | Развитие скоростно-силовых способностей на основе подвижных игр. |
| 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 | | Развитие силовых качеств с на основе подвижных игр. |
| 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 | | Развитие коордиционных качеств с на основе подвижных игр. |
| 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 | Развитие скоростных качеств с на основе подвижных игр. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | Развитие силовых качеств с на основе подвижных игр. |
| 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 | | Развитие скоростных качеств с на основе подвижных игр. |
| 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 | Развитие скоростно-силовых качеств с на основе при помощи поднимания туловища. | |
| 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 | Развитие скоростных качеств с на основе подвижных игр. | |
| 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 | Контрольная работа за первое полугодие. | |
|  | **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  «Равняйсь», «Смирно», «По порядку  рассчитайсь», «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 | Передвижение скользящим шагом. Строевые приемы. | |
| 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 | Передвижение скользящим шагом без палок и ступающим шагом. | |
| 46 | Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом  без палок. | 1 | **Выполняют** ступающий шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Д\з развитие физических качеств | Передвижение скользящим шагом без палок и ступающим шагом. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | Передвижение скользящим шагом без палок и ступающим шагом. Подвижные игры. |
| 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 | | Передвижение скользящим шагом без палок и ступающим шагом. |
| 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 | | Передвижение скользящим шагом без палок и ступающим шагом под пологий уклон. |
| 50 | Поворот  переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение скользящим шагом. | 1 | **Выполняют п**оворот переступанием вокруг пяток лыж. **Передвигаются** скользящим  шагом без палок-30 м, скользящим шагом с палками по кругу. Д\ закрепление навыков по теме урока | Техника выполнения поворотов переступанием, передвижение скользящим шагом. | |
| 51 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м - учет | 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 | Техника выполнения поворотов переступанием, передвижение скользящим шагом. | |
| 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 | Техника выполнения спусков и подъемов. | |
| 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 | Передвижение скользящим шагом с палками. Подвижные игры по правилам. | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время | 1 | **Передвигаются** скользящим шагом дистанции 1 км на время. **(норматив ВФСК ГТО) Преодолеваю**т подъема 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 | Передвижение скользящим шагом с палками. Подвижные игры по правилам. | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, согласованность движений рук и ног. | |
| 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 | | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, согласованность движений рук и ног. | |
| 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 | | Правильность выполнения спусков и подъемов. | |
| 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 | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, согласованность движений рук и ног. | | |
| 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 | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, согласованность движений рук и ног. | | |
| 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 закрепление навыков по теме урока. | Техника выполнения преодоления подъема ступающим шагом. | | |
| 63 | Передвижение  попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км на время. | 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 | | | Техника выполнения попеременного двухшажного хода, согласованность движений рук и ног. |
| 64 | Эстафета на лыжах.  Игра «с горки на горку | 1 | **Выполняют** эстафета на лыжах. **Играют** в  п/игру «с горки на горку». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | | Эстафеты на лыжах. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 | | | Техника выполнения ловли и передачи мяча месте. Подвижные игры. |
| 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 | | Техника выполнения ловли и передачи мяча месте. Подвижные игры. | |
| 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 | | Техника выполнения ловли и передачи мяча от груди на месте. Подвижные игры. | |
| 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 | | Техника выполнения ловли и передачи мяча от груди на месте. Подвижные игры. | |
| 71-72 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча | 2 | **Выполняют** ОРУ. **Ловят** и **передают** мяч одной рукой от плеча на месте. **Выполняют**  ведение мяча на месте со средним отскоком.  **Выполняют** ведение мяча на месте со средним отскоком, ведение мяча правой*(левой)*рукой на месте, эстафеты. **Играют** в п/игру «Овладей мячом».  **Развивают** координационные способности. Д\з развитие физических качеств | Техника выполнения ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Подвижные игры. | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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*(левой)*рукой на месте, эстафеты. **Играют** в п/игру «Овладей мячом». Д\з развитие физических качеств | Развитие координационных способностей на примере эстафет. Подвижные игры. | | |
| 75-76 | Ведение мяча правой*(левой)*рукой на месте и в движении. | 2 | **Выполняют** ведение мяча на месте со средним отскоком, правой*(левой)*рукой на  месте, эстафеты. **Играют** в п/игру «Подвижная цель». **Развивают** координационные  способности. Д\з развитие физических качеств | Техника ведения мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. | | |
| 77 | Ведение мяча правой*(левой)* рукой в движении – учет. | 1 | **Выполняют** ОРУ. **Выполняют** ведение мяча правой*(левой)* рукой в движении – учет. **Играют** в п/игры «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 | Техника ведения мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. | | |
| 78-79 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 2 | **Выполняют** ОРУ. **Ловят и передают** мяч в кругу. **Выполняют** ведение мяча правой*(левой)* рукой. **Играют** в мини- баскетбол. **Развивают** координационные способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Развитие координационных способностей на основе игры в мини баскетбол. | | |
| 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 | | | Техника выполнения круговых эстафет с баскетбольными мячами. |
| 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 | | | Развитие координационных способностей на основе игры мини- баскетбол. |
| 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 | | | Техника выполнения ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Подвижные игры. |
| 85-86 | Эстафеты с мячами.  Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 2 | **Выполняют** ОРУ. **Ловят и передают** мяч  Ловля и передача мяча 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 | | Развитие тактических действий. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Техника ловли и передачи мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо. | |
| 89 | Игра в мини-баскетбол – учет. | 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 | Учебная игра в мини-баскетбол. | |
|  | **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 | | Техника бега на короткую дистанцию. |
| 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 | | Техника бега на короткую дистанцию, встречная эстафета. |
| 92 | Бег на результат *(30м),* Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей | 1 | **Бегают** на результат *(30м),* **(норматив ВФСК ГТО). Выполняют** круговую эстафету. **Развивают** скоростно-силовые способности. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | | Техника бега на короткую дистанцию, встречная эстафета. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | Техника бега на короткую дистанцию, встречная эстафета. | |
|  | **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 | | Техника выполнения прыжков. |
| 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 | | Техника выполнения прыжков, метания мяча. |
| 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 | | Техника выполнения прыжков, метания мяча. |
| 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 | | Учет метания мяча согласно нормативам. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Метания мяча согласно нормативам. |
| 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 | История возникновения плавания и виды плавания. |

.