Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ялунинская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к образовательной программе
Утверждаю:
Директор _____ О.С. Кокшарова
Приказ № 103 от 31 августа 2018

Рабочая программа для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физическая культура»

Уровень образования	начальное общее образование
Нормативный срок изучения предмета	4 года
Класс	1-4

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

— коррекция нарушений физического развития;

— формирование двигательных умений и навыков;

— развитие двигательных способностей в процессе обучения;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

— раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной общеобразовательной программы

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АОП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АОП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АОП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АОП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АОП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АОП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной общеобразовательной программы

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи:

закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;

обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов;

предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности общеобразовательной организации;

позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;

3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы отражают целостность системы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представляют обобщенные характеристики оценки их учебных и личностных достижений.

Система оценки достижений обучающихся в освоении содержания АООП ориентирована на представленный в Стандарте перечень планируемых результатов.

Обеспечение дифференцированной оценки достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет определяющее значение для оценки качества образования.

В соответствии с требования Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом, некоторые личностные результаты (например, комплекс результатов: «формирования гражданского самосознания») могут быть оценены исключительно качественно.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями может осуществляться на основании применения метода экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Состав экспертной группы определяется общеобразовательной организацией и включает педагогических и медицинских работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, врача невролога, психиатра, педиатра), которые хорошо знают ученика. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единицах: 0 баллов — нет фиксируемой динамики; 1 балл — минимальная динамика; 2 балла — удовлетворительная динамика; 3 балла — значительная динамика. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Основной формой работы участников экспертной группы является психолого-медико-педагогический консилиум.

Программа оценки личностных результатов утверждается локальными актами организации. Программа оценки включает:

1) полный перечень личностных результатов, прописанных в тексте ФГОС, которые выступают в качестве критериев оценки социальной (жизненной) компетенции учащихся;

2) перечень параметров и индикаторов оценки каждого результата.

3) систему бальной оценки результатов;

4) документы, в которых отражаются индивидуальные результаты каждого обучающегося (Карта индивидуальных достижений ученика) и результаты всего класса (Журнал итоговых достижений учащихся __ класса);

5) материалы для проведения процедуры оценки личностных и результатов.

6) локальные акты Организации, регламентирующие все вопросы проведения оценки результатов.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценку предметных результатов целесообразно начинать со второго полугодия II-го класса, т. е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность для них будет привычной, и они смогут ее организовывать под руководством учителя[1].

Во время обучения в первом классе, а также в течение первого полугодия II-го класса целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

по способу предъявления (устные, письменные, практические);

по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

Согласно требованиям Стандарта по завершению реализации АООП проводится итоговая аттестация в форме двух испытаний:

первое — предполагает комплексную оценку предметных результатов усвоения обучающимися русского языка, чтения (литературного чтения), математики и основ социальной жизни;

второе — направлено на оценку знаний и умений по выбранному профилю труда.

Организация самостоятельно разрабатывает содержание и процедуру проведения итоговой аттестации.

Результаты итоговой аттестации оцениваются в форме «зачет» / «не зачет».

Оценка деятельности педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осуществляется на основе интегративных показателей, свидетельствующих о положительной динамике развития обучающегося («было» — «стало») или в сложных случаях сохранении его психоэмоционального статуса.

Оценка результатов деятельности общеобразовательной организации осуществляется в ходе ее аккредитации, а также в рамках аттестации педагогических кадров. Она проводится на основе результатов итоговой оценки достижения планируемых результатов освоения АООП с учётом:

результатов мониторинговых исследований разного уровня (федерального, регионального, муниципального);

условий реализации АООП ОО;

особенностей контингента обучающихся.

Предметом оценки в ходе данных процедур является также *текущая оценочная деятельность* образовательных организаций и педагогов, и в частности отслеживание динамики образовательных достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) данной образовательной организации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I ЧЕТВЕРТЬ	**27**
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**15**
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Подвижные игры: «Верь ушам, а не глазам», «Строители».	1
3	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
4	Беседа «Самочувствие при физических нагрузках». Подвижная игра «Бег наперегонки», « Жизнь леса».	1
5	Физические возможности школьника. Игры « Верь ушам, а не глазам», «Карусель».	1
6	Подвижная игра «Назови – покажи». Ознакомление с правилами эстафеты. Эстафеты с предметами.	1
7	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перемени место».	1
8	Тест на гибкость. Подвижная игра «Волшебные ёлочки».	1
9	Бег по кругу, диагонали и змейкой. Игра «Карусель».	1
10	Поднимание туловища из положения лёжа (тест). Игра «Строители». Сдача норм «ГТО».	1
11	Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Совушка».	1
12	Медленный бег до 3 минут. Бег30м (тест). Игра «Выше ноги от земли».	1
13	Прыжки через короткую скакалку. Игра с мячом «Охотники и утки».	1
14	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
15	Прыжки с мягким приземлением. Игра «Кто быстрее». Сдача норм «ГТО».	1
	Подвижные и спортивные игры (На материале спортивных игр) **ФУТБОЛ** **БАСКЕТБОЛ**	**12** **3** **9**

16	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с мячом.	1
17	Футбол: остановка мяча, ведение мяча. Воспроизведение заданной игровой позы: игра «Скульптура».	1
18	Измерение физического качества (сила): подтягивание на перекладине. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
19	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча на месте. Игра «Мяч по кругу». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
20	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину. Игра «Точно в цель».	1
21	Организующие команды и приёмы: «Класс смирно!» Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: передача мяча в колоннах.	1
22	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч по кругу».	1
23	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Баскетбол: выполнение броска мяча в корзину. Игра «Точно в цель».	1
24	Организующие команды и приёмы: «Класс смирно!» Баскетбол: ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	1
25	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола, игра «Мяч капитану». Выполнение комплекса упражнений, включающего в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	1
26	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола, «Мяч среднему». Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа.	1
27	Измерение физического качества (сила): подтягивание на перекладине. Подвижные игры «Липкие пеньки», «Совушка».	1
	II ЧЕТВЕРТЬ	**21**
	БАСКЕТБОЛ **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** **ПЛАВАНИЕ**	**2** **15** **4**
28	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча на месте. Игра «Мяч по кругу».	1
29	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину. Игра «Точно в цель». Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1

30	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Выполнение строевых команд: игра «Класс смирно». Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
31	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений в равновесии. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
32	Упражнения в равновесии. Группировка сидя. Игры с мячом.	1
33	Группировка лёжа. Прыжки в глубину с высоты. Подвижные игры..	1
34	Группировка сидя. Группировка лёжа. Эстафеты с предметами	1
35	Обучение перекатам. Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры.	1
36	ОРУ (общеразвивающие упражнения) для правильной осанки. Подвижная игра «Эстафеты зверей».	1
37	Закрепление техники перекатов. Игра «Космонавты».	1
38	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	1
39	ОРУ (общеразвивающие упражнения) с гимнастической палкой. Передача мяча в колонне.	1
40	Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
41	ОРУ (общеразвивающие упражнения) с гимнастической палкой. Подвижная игра «Скульптура».	1
42	Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с мячами.	1
43	ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движении. Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с мячами	1
44	ОРУ (общеразвивающие упражнения) в движении. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Совушка».	1
45	Плавание (просмотр видеороликов). Теоретическое знакомство с основными элементами плавания: подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; всплывание; лежание и скольжение; согласованная работы рук и ног. Способы проплывания дистанций.	1
46	Изучение подводящего упражнения: передвижение по дну бассейна. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч по кругу». (просмотр видеороликов)	1
47	Изучение подводящего упражнения: на согласование работы рук и ног. Игра «Держи равновесие». (просмотр видеороликов)	1

48	Изучение подводящего упражнения: на согласование работы рук и ног. Игра «Держи равновесие». (просмотр видеороликов)	1
	III ЧЕТВЕРТЬ	**27**
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА **ВОЛЕЙБОЛ**	**15** **12**
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
50	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
51	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Передвижение на лыжах: ступающий шаг.	1
52	Передвижение на лыжах: поворот на месте ступающим шагом. Игра «Знак качества».	1
53	Передвижение на лыжах: скользящий шаг без палок.	1
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
55	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	1
56	Подъём на пологий склон ступающим шагом, лесенкой.	1
57	Передвижение на лыжах: спуск со склона в высокой стойке.	1
58	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
59	Передвижение на лыжах: игра «Лисёнок, медвежонок».	1
60	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Наклонись и подними».	1
61	Передвижение на лыжах: игра «Кто быстрее».	1
62	Передвижение на лыжах: игры «Солнышко», «Шире шаг».	1
63	Передвижение на лыжах изученными способами. Подвижные игры. Сдача норм «ГТО».	1

64	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви (спортзал). «Школа мяча».	1
65	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Волейбол: подбрасывание мяча в парах. Игра «Передал, садись».	1
66	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Подвижные игры «Слушай сигнал», « Мяч в стенку».	1
67	Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15см). Эстафеты с мячами.	1
68	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с достованием ориентиров. Волейбол; подвижные игры на материале волейбола, игра «Мяч капитану».	1
69	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Подвижная игра «Липкие пеньки».	1
70	Волейбол: подбрасывание мяча в парах. Игра «Передал, садись». Развитие гибкости; ходьба в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперёд, назад.	1
71	Волейбол: подвижные игры разных народов (игры с мячом). Характеристика и измерение физического качества (гибкости): наклон из положения сидя.	1
72	Волейбол: приём и передача мяча в парах, «Передал – садись». Характеристика и измерение физического качества (сила): поднимание туловища из положения лёжа	1
73	Волейбол: приём и передача мяча в парах, «Передал – садись». Характеристика и измерение физического качества (сила): поднимание туловища из положения лёжа	1
74	Волейбол: приём и передача мяча в парах, «Передал – садись». Характеристика и измерение физического качества (сила): поднимание туловища из положения лёжа	1
75	Волейбол: приём и передача мяча в парах, «Передал – садись». Характеристика и измерение физического качества (сила): поднимание туловища из положения лёжа	1
	IV ЧЕТВЕРТЬ	**27**
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ **ВОЛЕЙБОЛ** **МИНИ-ФУТБОЛ** **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**	**12** **6** **6** **12**
76	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви (спортзал).	1
77	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Волейбол: подбрасывание мяча в парах. Игра «Передал, садись».	1

78	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Подвижные игры «Слушай сигнал», « Мяч в стенку».	1
79	Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15см). Эстафеты с мячами.	1
80	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с достованием ориентиров. Волейбол; подвижные игры на материале волейбола, игра «Мяч капитану».	1
81	Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Подвижная игра «Липкие пеньки».	1
82	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с мячом.	1
83	Мини - футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с мячом.	1
84	Мини - футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты с мячом.	1
85	Футбол: остановка мяча, ведение мяча. Воспроизведение заданной игровой позы: игра «Скульптура».	1
86	Футбол: остановка мяча, ведение мяча. Воспроизведение заданной игровой позы: игра «Скульптура».	1
87	Футбол: остановка мяча, ведение мяча. Воспроизведение заданной игровой позы: игра «Скульптура».	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**12**
88	Лёгкая атлетика. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. На материале лёгкой атлетики. Развитие координации; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.	1
89	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Высокий старт с последующим ускорением.	1
90	Выполнение беговых упражнений с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игра: «Чай, чай выручай».	1
91	Ходьба, бег, прыжки – жизненно важные способы передвижения человека. Техника челночного бега 3х10м. Сдача норм «ГТО».	1
92	Выполнение беговых упражнений: ускорения из разных исходных положений. Характеристика и измерение физического качества (быстрота): бег 30м.	1
93	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах на месте. Измерение физической подготовленности: прыжок в длину с места.	1
94	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах с продвижением. Челночный бег 3х10м.	1

95	Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности 450м. Игра «Бег наперегонки».	1
96	Выполнение комплекса упражнений, включающего в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Игра «Третий лишний».	1
97	Выполнение упражнений на развитие гибкости: ходьба в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперёд, назад. Выполнение метания малого мяча в цель. Игра «Удочка».	1
98	Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности, чередуя с ходьбой 600м. Игра «Волк во рву».	1
99	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах с продвижением. Эстафеты с прыжками Сдача норм «ГТО»..	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I ЧЕТВЕРТЬ	**27**
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**15**
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2	Техника бега по прямой. Игра «Класс смирно».	1
3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; бег, прыжки Игра: «Перебежки».	1
4	Повторение строевых упражнений. Эстафеты с предметами.	1
5	Развитие скоростных качеств. Бег на скорость 30 м. Сдача норм «ГТО».	1
6	Прыжки через короткую скакалку. Челночный бег 3Х10м. Сдача норм «ГТО».	1
7	Прыжки через короткую скакалку. Измерение физической подготовленности: прыжок в длину с места. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
8	Прыжки через длинную скакалку Наклон вперёд из положения сидя.	1
9	Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности 450м. Подтягивание на перекладине.	1
10	Бег 800 метров без учёта времени. Метание малого мяча в цель.	1
11	Обучение метанию малого мяча с места. Подвижная игра «Бегуны и метатели». Сдача норм «ГТО».	1
12	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1
13	Бег 900 метров без учёта времени. Игра «Совушка».	1
14	Шестиминутный бег. Малоподвижные игры.	1
15	Подвижные игры «Удочка», «Два мороза», «Третий лишний»	1
	ФУТБОЛ **БАСКЕТБОЛ**	**3** **9**
16	Выполнение прыжковых упражнений. Футбол; остановка и ведение мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1
17	Шестиминутный бег. Малоподвижные игры. Футбол; остановка и ведение мяча.	1

18	Передача эстафетной палочки при встречной и круговой эстафете. Футбол; остановка и ведение мяча.	1
19	Подвижные и спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви (спортзал). Игра «Мяч по кругу». Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1
20	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1
21	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1
22	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1
23	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1
24	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола, ведение мяча на месте. Игра «Мяч капитану».	1
25	Разметка баскетбольной площадки. Игра «Карусель» Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
26	Спортивные эстафеты с баскетбольными мячами.	1
27	Подвижная игра «Точно в цель».	1
	II ЧЕТВЕРТЬ	**21**
	БАСКЕТБОЛ **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** **ПЛАВАНИЕ**	**2** **15** **4**
28	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча на месте. Игра «Мяч по кругу».	1
29	Баскетбол; подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину. Игра «Точно в цель».	1
30	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий. Выполнение строевых команд: игра «Класс смирно». Упражнения в равновесии.	1
31	Обучение перестроению в две шеренги. Группировка сидя. Упражнения в равновесии.	1
32	Группировке сидя. Группировка лёжа. Игра «Держи равновесие», «Волшебные ёлочки».	1
33	Выполнение упражнений в группировке лёжа. Прыжки на скакалке.	1
34	Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке вперёд, назад, в сторону	1
35	ОРУ(общеразвивающие упражнения)для правильной осанки Повторение перекатов. Прыжки со скакалкой.	1

36	ОРУ(общеразвивающие упражнения) для правильной осанки. Кувырок вперёд. Подвижная игра с мячом.	1
37	Подвижная игра «Прокати быстрее мяч». Прыжки через короткую скакалку.	1
38	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Волшебные ёлочки».	1
39	ОРУ(общеразвивающие упражнения) с гимнастической палкой. Акробатические упражнения. П/игра «Скульптура»	1
40	Подвижная игра «Держи равновесие». Эстафеты с предметами.	1
41	ОРУ(общеразвивающие упражнения) Акробатические упражнения.	1
42	Выполнение упражнений на низкой гимнастической перекладине. Игра «Совушка».	1
43	ОРУ в движении. Лазанье по гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	1
44	Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения на перекладине. Комплекс упражнений на гибкость. Круговая тренировка (ОФП).	1
45	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: на воде. Изучение подводящего упражнения: вхождение в воду. (просмотр видеороликов)	1
46	Изучение подводящего упражнения: передвижение по дну бассейна. Комплекс дыхательных упражнений. Игра «Мяч по кругу». (просмотр видеороликов)	1
47	Изучение подводящего упражнения: на согласование работы рук и ног. Игра «Держи равновесие». (просмотр видеороликов)	1
48	Изучение подводящего упражнения: на согласование работы рук и ног. Игра «Держи равновесие». (просмотр видеороликов)	1
	III ЧЕТВЕРТЬ	**30**
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА **ВОЛЕЙБОЛ**	**18** **12**
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
50	Ходьба на лыжах как жизненно важный способ передвижения человека. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
51	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Передвижение на лыжах: ступающий шаг.	1
52	Передвижение на лыжах: поворот на месте ступающим шагом. Игра «Знак качества».	1

53	Передвижение на лыжах: скользящий шаг без палок.	1
54	Передвижение на лыжах: техника двухшажного попеременного хода.	1
55	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Техника падения.	1
56	Подъём на пологий склон ступающим шагом, лесенкой.	1
57	Передвижение на лыжах: спуск со склона в высокой стойке.	1
58	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
59	Передвижение на лыжах: игра «Лисёнок, медвежонок». Сдача норм «ГТО».	1
60	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Наклонись и подними».	1
61	Передвижение на лыжах: игра «Кто быстрее».	1
62	Передвижение на лыжах: игры «Солнышко», «Шире шаг».	1
63	Передвижение на лыжах: игра «Не задень». Сдача норм «ГТО».	1
64	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
65	Передвижение на лыжах: прохождение дистанции 1000м без учёта времени.	1
66	Передвижение на лыжах изученными способами. Подвижные игры.	1
67	Подвижные и спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви (спортзал). подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	1
68	Волейбол: подбрасывание мяча в парах. Игра «Передал, садись». Развитие гибкости; ходьба в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперёд, назад.	1
69	Волейбол: подвижные игры разных народов (игры с мячом). Характеристика и измерение физического качества (гибкости): наклон из положения сидя.	1
70	Волейбол: приём и передача мяча в парах, «Передал – садись». Характеристика и измерение физического качества (сила): поднимание туловища из положения лёжа.	1
71	Волейбол: выполнение приема и передачи мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы».	1

72	Волейбол: выполнение приема и передачи мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы».	1
73	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
74	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
75	Разучивание подачи мяча в стену. Игра « Пионербол».	1
76	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Точно в цель»	1
77	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Точно в цель»	1
78	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Точно в цель»	1
	IV ЧЕТВЕРТЬ	**27**
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ **ВОЛЕЙБОЛ** **МИНИ-ФУТБОЛ**	**12** **6** **6**
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**15**
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Волейбол. Игра.	1
80	Выполнение комплекса упражнений на ловкость с мячами. Подбрасывание и передача мяча.	1
81	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
82	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
83	Разучивание подачи мяча в стену. Игра « Пионербол».	1
84	Приём и передача мяча снизу. Игра « Пионербол».	1
85	Введение, история футбола, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Чемпионатах мира, Европы. Мини - футбол: техника ведение и передач футбольного мяча.	1
86	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления.	1

87	Комплексы упражнений направленные на регулировку массы тела. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте .	1
88	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в нападении.	1
89	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в защите.	1
90	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: обыгрыш сближающихся противников.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**15**
91	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Высокий старт с последующим ускорением.	1
92	Выполнение беговых упражнений с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игра: «Чай, чай выручай».	1
93	Ходьба, бег, прыжки – жизненно важные способы передвижения человека. Техника челночного бега 3х10м.	1
94	Выполнение беговых упражнений: ускорения из разных исходных положений. Характеристика и измерение физического качества (быстрота): бег 30м. Сдача норм «ГТО».	1
95	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах на месте. Измерение физической подготовленности: прыжок в длину с места.	1
96	Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах с продвижением. Челночный бег 3х10м. Сдача норм «ГТО».	1
97	Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности 450м. Игра «Бег наперегонки».	1
98	Выполнение комплекса упражнений, включающего в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Игра «Третий лишний».	1
99	Выполнение равномерного бега в режиме умеренной интенсивности, чередуя с ходьбой 600м. Игра «Волк во рву».	1
100	Выполнение метания малого мяча в цель. Игра «Удочка». Выполнение метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Два медведя».	1
101	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Игра «Перемени место». Выполнение прыжковых упражнений: на одной и двух ногах с продвижением. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка). Игра «Кошки – мышки».	1
102	Измерение физического качества (выносливость): равномерный бег 1000м. Малоподвижные игры. Эстафеты с прыжками. Сдача норм «ГТО».	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I ЧЕТВЕРТЬ	**27**
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**15**
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Встречная эстафета.	1
3	Характеристика и измерение физического качества – быстроты (бег с ускорением 30м.). Имитация прыжков птиц и животных.	1
4	Прыжки как жизненно важный способ передвижения человека. Прыжки со скакалкой на месте. Техника челночного бега.	1
5	Выполнение метания малого мяча на дальность. Бег с горки в максимальном темпе.	1
6	Измерение показателей физической подготовленности (сила). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с мячом. Сдача норм «ГТО».	1
7	Выполнение метания набивных мячей (1-2кг) двумя руками из разных исходных положений способом сверху. Подвижная игра «Вышибалы».	1
8	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
9	Выполнение прыжковых упражнений на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Совушка».	1
10	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Подвижная игра « Мяч капитану».	1
11	Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Метание малого мяча на дальность.	1
12	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15- 20см). Подвижная игра « Чай, чай выручай».	1
13	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме большой интенсивности. Игра « Времена года».	1
14	Выполнение комплексов ГТО. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.	1
15	Измерение показателей физической подготовленности (выносливость): поднимание туловища из положения лежа. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
	ФУТБОЛ **БАСКЕТБОЛ**	**3** **9**
16	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды и обуви. Подвижная игра «Мяч капитану».	1

17	Выполнение игровых заданий (футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
18	Выполнение игровых заданий (футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Стойка баскетболиста; передвижение приставным шагом без мяча.	1
20	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Ведение мяча: на месте и в шаге.	1
21	Выполнение ведения мяча в шаге и в движении. Передачи мяча в парах и в тройках.	1
22	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств: быстроты и ловкости. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
23	Ведение баскетбольного мяча в шаге – контроль. Подвижная игра «Точно в цель».	1
24	Изучение техники броска мяча в корзину. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
25	Совершенствовать технику броска мяча в корзину. Передача мяча в парах на месте – контроль. Игра « Точно в цель».	1
26	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений: построение в шеренгу и колонну. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
27	Формирование представления о проведении оздоровительных занятий в режиме дня. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
	II ЧЕТВЕРТЬ	**21**
	БАСКЕТБОЛ **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** **ПЛАВАНИЕ**	**2** **15** **4**
28	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств: быстроты и ловкости. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
29	Ведение баскетбольного мяча в шаге – контроль. Подвижная игра «Точно в цель».	1
30	Гимнастика. Способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организации мест занятий в помещении. Строевые действия в шеренге и колонне. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
31	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Акробатические упражнения: перекаты в группировке.	1
32	Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Стойка на лопатках.	1
33	Выполнение упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и разгибание туловища. Кувырки вперёд и назад.	1
34	Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку. Стойка на лопатках, кувырок вперёд.	1

35	Характеристика основных физических качеств: гибкость. Кувырок вперёд.	1
36	Развитие гибкости: ходьба в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперёд назад. Стойка на лопатках перекат в упор присев.	1
37	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Стойка на лопатках.	1
38	Выполнение кувырка назад, мост из положения лёжа. Игра «Совушка»	1
39	Передвижение по гимнастической стенке. Кувырок назад.	1
40	Выполнение ОРУ на развитие силы. Мост из положения лёжа.	1
41	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание. Выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
42	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Прыжки со скакалкой.	1
43	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с поворотами и приседаниями. Эстафеты с предметами.	1
44	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Прыжки через длинную скакалку.	1
45	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: на воде. Изучение подводящего упражнения: вхождение в воду. (просмотр видеороликов) Теоретическое знакомство с основными элементами плавания: подводящие упражнения.	1
46	Изучение подводящего упражнения: передвижение по ну бассейна. Комплекс дыхательных упражнений. (просмотр видеороликов)	1
47	Изучение подводящего упражнения: упражнение на всплывание. : вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; всплывание; лежание и скольжение; согласованная работы рук и ног. Способы проплывания дистанций. (просмотр видеороликов)	1
48	Повторение изученных способов плавания. Игра «Совушка», « Водолей». (просмотр видеороликов)	1
	III ЧЕТВЕРТЬ	**30**
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА **ВОЛЕЙБОЛ**	**18** **12**
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
50	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок.	1
51	Передвижение скользящим шагом без палок. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу поворот переступанием.	1
52	Развитие координации: повороты переступанием. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
53	Выполнение комплекса упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода.	1
54	Передвижение на лыжах: скользящим шагом без палок. Эстафеты на лыжах.	1

55	Выполнение техники одновременного бесшажного хода – контроль.	1
56	Изучение техники одновременного одношажного хода. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Самокат».	1
57	Скольжение на правой ноге после двух-трёх шагов. Техника одновременного одношажного хода.	1
58	Прохождение тренировочной дистанции: 500м. Техника одновременного одношажного хода - контроль. Сдача норм «ГТО».	1
59	Подъёмы: «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника попеременного двушажного хода.	1
60	Прохождение тренировочной дистанции: 700м. Техника попеременного двушажного хода.	1
61	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах : основная стойка. Подвижная игра «Салки».	1
62	Подъём на гору «ёлочкой» - контроль. Спуск в основной стойке лыжника.	1
63	Передвижение на лыжах: попеременным двушажным ходом. Торможение «плугом». Сдача норм «ГТО».	1
64	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Торможение «плугом».	1
65	Прохождение тренировочной дистанции: 900м. Техника попеременного двушажного хода.	1
66	Передвижение на лыжах техникой попеременного двушажного хода – контроль. Подвижная игра «Не задень».	1
67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Волейбол. Игра.	1
68	Выполнение комплекса упражнений на ловкость с мячами. Подбрасывание и передача мяча.	1
69	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
70	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
71	Разучивание подачи мяча в стену. Игра « Пионербол».	1
72	Приём и передача мяча снизу. Игра « Пионербол».	1
73	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Передача мяча в парах – контроль.	1
74	Подвижные игры разных народов. Игра «Мы веселые ребята». Комплекс упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
75	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Точно в цель»	1

76	Выполнение игровых заданий (волейбол): подбрасывание, прием и передача мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол».	1
77	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола.	1
78	Приём и передача мяча снизу. Игра « Пионербол».	1
	IV ЧЕТВЕРТЬ	**27**
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ **ВОЛЕЙБОЛ** **МИНИ-ФУТБОЛ** **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**	**12** **6** **6** **15**
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Волейбол. Игра.	1
80	Выполнение комплекса упражнений на ловкость с мячами. Подбрасывание и передача мяча.	1
81	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
82	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
83	Разучивание подачи мяча в стену. Игра « Пионербол».	1
84	Приём и передача мяча снизу. Игра « Пионербол».	1
85	Введение, история футбола, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Чемпионатах мира, Европы. Мини - футбол: техника ведение и передач футбольного мяча.	1
86	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления.	1
87	Комплексы упражнений направленные на регулировку массы тела. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте .	1
88	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в нападении.	1
89	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в защите.	1

90	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: обыгрыш сближающихся противников.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**15**
91	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения из разных исходных положений.	1
92	Измерение длинны и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Броски большого мяча(1кг) на дальность разными способами.	1
93	Выполнение прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто быстрее».	1
94	Выполнении передачи набивного мяча(1кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Прыжки высоту с разбега.	1
95	Выполнение прыжка в высоту с разбега- контроль. Подвижная игра «Жмурки».	1
96	Комплекс упражнений на развитие физических качеств: быстроты. Техника метания малого мяча в вертикальную цель с 6м.	1
97	Комплекс дыхательных упражнений. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Измерение наклона в перед из положения стоя- контроль.	1
98	Выполнение техники малого мяча в вертикальную цель-контроль. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
99	Измерение показателей физической подготовленности (сила): подтягивание на низкой и высокой перекладине- контроль. Прыжки через скакалку. Игра на внимание. Комплекс ГТО	1
100	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции. Выполнения прыжка в длину с места. Техника метания малого мяча на дальность. Игра «мяч соседу».	1
101	Выполнение броска в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Техника челночного бега. Встречная эстафета Комплекс гимнастики для глаз и коррекции осанки. Составление режима дня школьника. Встречная эстафета.	1
102	Измерение показателей физической подготовленности (быстрота): бег на короткую дистанцию-контроль. Комплекс дыхательных упражнений. Игра с мячом. Выполнение простейших закаливающих процедур, утренней зарядки во время каникул. Игра: футбол, «Пионербол». Сдача норм «ГТО».	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	I ЧЕТВЕРТЬ	**27**
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**15**
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Встречная эстафета	1
3	Характеристика и измерение физического качества – быстроты (бег с ускорением 30м.). Имитация прыжков птиц и животных.	1
4	Прыжки как жизненно важный способ передвижения человека. Прыжки со скакалкой на месте. Техника челночного бега.	1
5	Выполнение метания малого мяча на дальность. Бег с горки в максимальном темпе.	1
6	Измерение показателей физической подготовленности (сила). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с мячом.	1
7	Выполнение метания набивных мячей (1-2кг) двумя руками из разных исходных положений способом сверху. Подвижная игра «Вышибалы». История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
8	Развитие выносливости: равномерный 6-минутныйбег. Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
9	Выполнение прыжковых упражнений на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «Совушка».	1
10	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Подвижная игра « Мяч капитану».	1
11	Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Метание малого мяча на дальность.	1
12	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15- 20см). Подвижная игра « Чай, чай выручай».	1
13	Выполнение комплексов физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции осанки. Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Комплекс ГТО	1

14	Измерение показателей физической подготовленности (выносливость): поднимание туловища из положения лежа. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Комплекс ГТО	1
15	Измерение показателей физической подготовленности (выносливость): поднимание туловища из положения лежа. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Комплекс ГТО	1
	ФУТБОЛ **БАСКЕТБОЛ**	**3** **9**
16	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды и обуви. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
17	Выполнение игровых заданий (футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
18	Выполнение игровых заданий (футбол): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Стойка баскетболиста; передвижение приставным шагом без мяча.	1
20	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Ведение мяча: на месте и в шаге.	1
21	Выполнение ведения мяча в шаге и в движении. Передачи мяча в парах.	1
22	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств: быстроты и ловкости. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
23	Ведение баскетбольного мяча в шаге – контроль. Подвижная игра «Точно в цель».	1
24	Изучение техники броска мяча в корзину. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
25	Совершенствовать технику броска мяча в корзину. Передача мяча в парах на месте – контроль. Игра « Точно в цель».	1
26	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений: построение в шеренгу и колонну. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
27	Формирование представления о проведении оздоровительных занятий в режиме дня. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
	II ЧЕТВЕРТЬ	**21**
	БАСКЕТБОЛ **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** **ПЛАВАНИЕ**	**2** **15** **4**
28	Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств: быстроты и ловкости. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
29	Ведение баскетбольного мяча в шаге – контроль. Подвижная игра «Точно в цель».	1

30	Гимнастика. Способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организации мест занятий в помещении .Строевые действия в шеренге и колонне.	1
31	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Акробатические упражнения: перекаты в группировке.	1
32	Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Стойка на лопатках.	1
33	Выполнение упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и разгибание туловища. Кувырки вперёд и назад	1
34	Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку. Стойка на лопатках, кувырок вперёд.	1
35	Характеристика основных физических качеств: гибкость. Кувырок вперёд.	1
36	Развитие гибкости: ходьба в приседе, со взмахом ногами,наклоны вперёд,назад. Стойка на лопатках перекат в упор присев.	1
37	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Стойка на лопатках.	1
38	Выполнение кувырка назад, мост из положения лёжа. Игра «Совушка»	1
39	Передвижение по гимнастической стенке. Кувырок назад.	1
40	Выполнение ОРУ на развитие силы. Мост из положения лёжа.	1
41	Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Прыжки со скакалкой.	1
42	Выполнение упражнений на низкой перекладине : висы, перемахи. Акробатические комбинации из освоенных элементов.	1
43	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с поворотами и приседаниями. Эстафеты с предметами.	1
44	Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Прыжки через длинную скакалку.	1
45	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: на воде. Изучение подводящего упражнения: вхождение в воду. (просмотр видеороликов)	1
46	Изучение подводящего упражнения: передвижение по ну бассейна. Комплекс дыхательных упражнений. (просмотр видеороликов)	1
47	Изучение подводящего упражнения: упражнение на всплывание. Прыжки через скалку за 1 мин. (просмотр видеороликов)	1
48	Повторение изученных способов плавания. Игра «Совушка», « Водолей». (просмотр видеороликов)	1
	III ЧЕТВЕРТЬ	**30**
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА **ВОЛЕЙБОЛ**	**18** **12**
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
50	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок.	1
51	Передвижение скользящим шагом с палками. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу поворот переступанием.	1
52	Развитие координации: повороты переступанием с палками. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
53	Выполнение комплекса упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода.	1

54	Передвижение на лыжах: скользящим шагом с палками. Эстафеты.	1
55	Выполнение техники одновременного бесшажного хода с палками – контроль.	1
56	Изучение техники одновременного одношажного хода. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Игра «Наклонись и подними».	1
57	Скольжение на правой ноге после двух-трёх шагов. Техника одновременного одношажного хода.	1
58	Прохождение тренировочной дистанции: 600м. Техника одновременного одношажного хода - контроль. Сдача норм «ГТО».	1
59	Подъёмы: «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника попеременного двушажного хода.	1
60	Прохождение тренировочной дистанции: 800м. Техника попеременного двушажного хода.	1
61	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах : основная стойка. Подвижная игра «Кто быстрее».	1
62	Подъём на гору «ёлочкой» - контроль. Спуск в основной стойке лыжника.	1
63	Прохождение тренировочной дистанции: 1000м. Техника попеременного двушажного хода. Сдача норм «ГТО».	1
64	Прохождение тренировочной дистанции: 1000м. Техника попеременного двушажного хода. Сдача норм «ГТО».	1
65	Передвижение на лыжах техникой попеременного двушажного хода – контроль. Подвижная игра «Не задень».	1
66	Передвижение на лыжах техникой попеременного двушажного хода – контроль. Подвижная игра «Не задень».	1
67	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Волейбол. Игра.	1
68	Выполнение комплекса упражнений на ловкость с мячами. Подбрасывание и передача мяча.	1
69	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
70	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Передал – садись».	1
71	Разучивание подачи мяча в стену. Игра « Пионербол».	1
72	Приём и передача мяча снизу. Игра « Пионербол».	1
73	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Передача мяча в парах – контроль.	1
74	Подвижные игры разных народов. Игра «Филин и пташки». Комплекс упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
75	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола.	1
76	Выполнение игровых заданий (волейбол): подбрасывание, прием и передача мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол».	1
77	Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры на материале волейбола.	1

78	Приём и передача мяча снизу. Игра « Пионербол».	1
	IV ЧЕТВЕРТЬ	**27**
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ **ВОЛЕЙБОЛ** **МИНИ-ФУТБОЛ**	**12** **6** **6**
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**15**
79	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Волейбол. Игра.	1
80	Выполнение комплекса упражнений на ловкость с мячами. Подбрасывание и передача мяча.	1
81	Выполнение техники: подбрасывание мяча над собой и приём мяча снизу.	1
82	Выполнение приёма и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
83	Разучивание подачи мяча в стену. Игра « Пионербол».	1
84	Приём и передача мяча снизу. Игра « Пионербол».	1
85	Введение, история футбола, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Чемпионатах мира, Европы. Мини - футбол: техника ведение и передач футбольного мяча.	1
86	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления.	1
87	Комплексы упражнений направленные на регулировку массы тела. Мини - футбол: техника ведения и передач футбольного мяча на месте .	1
88	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в нападении.	1
89	Комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Мини - футбол: действия игроков в защите.	1
90	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по спортивным играм. Мини - футбол: обыгрыш сближающихся противников.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**15**
91	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Беговые упражнения из разных исходных положений.	1
92	Измерение длинны и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Броски большого мяча(1кг) на дальность разными способами.	1

93	Выполнение прыжка в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто быстрее».	1
94	Выполнении передачи набивного мяча(1кг) в максимальном темпе по кругу из разных исходных положений. Прыжки высоту с разбега.	1
95	Выполнение прыжка в высоту с разбега- контроль. Подвижная игра «Жмурки».	1
96	Комплекс упражнений на развитие физических качеств: быстроты. Техника метания малого мяча в вертикальную цель с 6м.	1
97	Комплекс дыхательных упражнений. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Измерение наклона в перед из положения стоя- контроль.	1
98	Выполнение техники малого мяча в вертикальную цель-контроль.Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	1
99	Измерение показателей физической подготовленности (сила): подтягивание на скакалку. Игра на внимание. Комплекс дыхательных упражнений. Физическая культура ее связь с природными, географическими особенностями, традициями народа. Игра «Бегуны и метатели.	1
100	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции. Выполнение простейших закаливающих процедур, утренней зарядки во время каникул. Игра: футбол, «Пионербол».	1
101	Выполнение броска в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Техника челночного бега. Встречная эстафета. Комплекс гимнастики для глаз и коррекции осанки. Составление режима дня школьника. Встречная эстафета. ГТО	1
102	Измерение показателей физической подготовленности (быстрота): бег на короткую дистанцию-контроль. Комплекс дыхательных упражнений. Игра с мячом. Комплекс ГТО	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Кокшарова Ольга Сергеевна

Действителен С 15.09.2021 по 15.09.2022