

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 15» пос.Каскадный

ОБСУЖДЕНА И ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протоколом № 1  
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 1/21  
«01» сентября 2021 г.  
Директор Е.А. Даутхаджиева



**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 1 класса  
(Вариант 1)  
на 2021-2022 учебный год**

Составители:  
Лукашова О.В..  
Проверил:  
зам. директора по УВР  
О.В. Лукашова  
Дата: 28.08.2021

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя»

ОБСУЖДЕНА И ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протоколом № 1  
« 31 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 50-ОД  
« 31 » августа 2020 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1а класса (Вариант 1)  
на 2020-2021 учебный год**

Составитель:  
учитель Евграфова Ирина Евгеньевна  
Проверил:  
зам. директора по УВР  
Овсянникова Е.В.  
Дата:28.08.20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с:**

- ✓ Законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1509 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- ✓ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189
- ✓ СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- ✓ Уставом государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя»;
- ✓ учебным планом государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя»;
- ✓ адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- ✓ годовым учебным календарным графиком на текущий учебный год.
- ✓ Воронкова В.В. Программа для коррекционных школ VIII вида. – М. : Просвещение, 1999.
- ✓ Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебное пособие. – М. : Учебная литература, 1997. – 320 с., ил.
- ✓ Физическое воспитание с системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.

**Цель:** система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, минифутбол).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся 1 класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть. В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1–4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на проведение уроков по физической культуре отводится 3 часа в неделю, за учебный год – 99 часов

#### Распределение учебного времени по четвертям

Класс	Учебный год				Год
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
1 а	27	23	28	21	99 ч.

## Планируемые результаты

***На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:***

*Личностные:*

- положительное отношения к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

*Коммуникативные:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- договариваться и изменять своё поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

*Регулятивные:*

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве зала, класса, учебного помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- работать со спортивным инвентарем;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать с учетом выявленных недочетов.

## Уровни овладения предметными результатами

### Минимальный:

- 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.

### Достаточный:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и других видов физической культуры;
- 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..

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел (тема)	Кол-во часов	Формирование БУД	Вид деятельности учителя	Вид деятельности обучающихся	Форма контроля
1	Основы знаний	4	Осознание себя учеником. Содержать в чистоте одежду и обувь. Выполнять правила утренней гигиены. ТБ на уроках физической культуры. Знать основные правила закаливания	Рассказ о ТБ на уроках физической культуры, требованиях к спортивной форме учащихся	Слушать объяснения учителя	Беседа
2	Легкая атлетика	26	Иметь понятия о начале ходьбы и бега. Соблюдение правильного положения тела по время ходьбы, бега, метании. Разви-	Рассказ о ТБ на уроках легкой атлетики. Правила выполнения ходьбы, метания,	Выполнять простейшие комплексы упражнений, ходьба, бег и т.д.	Беседа, индивидуальный зачет по тестам

			<p>вать двигательные способности. Выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх. Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками</p>	<p>прыжков. Показ простейшего комплекса для разминки.</p>		
3	Гимнастика	42	<p>Знать элементарные сведения о осанке, равновесии. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Определять понятия колонна, шеренга, круг. Выполнять упражнения с предметами (<i>гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами, набивными мячами (1 кг)</i>). Лазание и перелазание, упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки, прыжки в глубину, простейших элементов акробатики</p>	<p>Рассказ о ТБ на уроках гимнастики. Показ и рассказ о упражнениях с предметами, акробатических упражнениях.</p>	<p>Построение в шеренгу, колонну, круг. Выполнение упражнений с предметами, на равновесие, лазание и перелазание.</p>	<p>Беседа, индивидуальный зачет</p>
4	Подвижные игры	27	<p>Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p>	<p>Рассказ о правилах данной игры, показ.</p>	<p>Выполнение заданий учителя во время подвижной игры</p>	<p>Групповая</p>



## Календарно-тематическое планирование

### I ЧЕТВЕРТЬ – 27 ч.

№	Дата	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	БУД	Основные виды деятельности учащихся
		<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>	– представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.	Знать правила ТБ на уроках физ. культуры	Слушать объяснения учителя
<b>Легкая атлетика и подвижные игры</b>						
		Ходьба и бег в колонне. Беговые упражнения: захлест голени, высокое поднимание бедра, с ноги на ногу. Бег по дорожкам 20 метров.	1  1  1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Бег по дорожкам наперегонки (2-3 раза) 3 x 20 м.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность, достижения; – уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться, знать простейшие правила подвижных игр; – проявлять качество быстроты и координа-	Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Построение в одну шеренгу

					<p>ции при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>– потребность в общении в учителем, умения слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Слушай сигнал», «Найди свое место в шеренге».</p>
<b>Тренажерный зал</b>						
		<p>Перемещение к месту занятий, правила поведения в спортзале.</p> <p>Построение в шеренгу по одному.</p> <p>Ходьба в колонне с выполнением команд.</p> <p>ОРУ в кругу, упражнения подготавливающие учащихся к прыжкам.</p> <p>Прыжки в длину с места в обозначенный ориентир.</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	<p>Ходьба с различным положением рук, на носках, пятках.</p> <p>ОРУ без предметов. Прыжки на двух ногах, на месте, вправо, влево, с продвижением.</p>	<p>– уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться, знать простейшие правила подвижных игр;</p> <p>- умение правильно приземляться;</p> <p>–осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ за учителем.</p> <p>Коррекционная игра «Слушай сигнал», на внимание «Запрещенное движение»</p>
		<p>Бег в чередовании с ходьбой.</p>	<p>1</p>	<p>Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки на двух, на одной</p>	<p>- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>–оценивать свои до-</p>	<p>Выполнение бега. упражнения на развитие пространственно-временной диффе-</p>

		Метание теннисного мяча	1	ногах с продвижением. Бег 20 метров (тест) ОРУ с ММ подготавливающими к метанию. Произвольное метание мячей на дальность.	стижения, самостоятельность, достижения; – уметь правильно выполнять основные движения в метании, знать простейшие правила подвижных игр; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении метательных упражнений; – потребность в общении с учителем, умения слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	ренцировки (шаги с закрытыми глазами). Метание теннисного мяча на дальность. Тест «Бег 20 метров»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Упражнения с набивными мячами	1	Ходьба по командам на носках, пятках, полуприсяди. Перестроение в круг взявшись за руки. Перекатывание НМ в парах. Броски	– уметь правильно выполнять основные движения в НМ, развитие глазомера, знать простейшие правила игр; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	ОРУ в кругу (упор на развитие мышц кистей, пальцев). Броски НМ. Коррекционная игра «Метко в цель»

					педагогами	
		Метание теннисных мячей.  Преодоление небольших препятствий	1  1	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в шеренгу. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с малыми мячами. Метание малых мячей в стену, затем в нарисованный квадрат. Беговые, прыжковый упражнения в ОРУ. Перепрыгивание небольших препятствий	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; –оценивать свои достижения, самостоятельность, достижения; – уметь правильно выполнять основные движения в метании; проявлять качество быстроты и координации при выполнении метательных упражнений; - уметь преодолевать небольшие препятствия; – потребность в общении с учителем, умения слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Построение в шеренгу. ОРУ с малыми мячами. Метание теннисных мячей. Беговые, прыжковый упражнения в ОРУ. Перепрыгивание небольших препятствий. Подвижная игра «Волк во рву», «Мяч соседу».
<b>Тренажерный зал</b>						
		Броски набивных мячей	1	Бег в медленном темпе до 1 мин. ОРУ. Броски набивных мячей весом до 1 кг методом	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;	ОРУ в кругу. Броски НМ. Перепрыгивание через препятствия.

				«сидя из-за головы». Перепрыгивание через невысокий барьер на гимнастический мат. Прыжки с ноги на ногу на отрезке до 8 м.	–оценивать свои достижения, самостоятельность, достижения; – уметь правильно выполнять основные движения в бросках НМ; – потребность в общении с учителем, умения слушать и вступать в диалог; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Игра «Чей голосок».
		Метание теннисного мяча.	1	Ходьба спиной вперед приставными шагами. Бег за учителем. Метание теннисного мяча на дальность (Тест) Передача двух мячей по кругу	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность, достижения; – уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться;	Тест «Метание теннисного мяча». Подбрасывание волейбольного мяча до определенного ориентира, ударяя мяч об пол, и ловля его двумя руками.
		Прыжковые упражнения	1	Прыжки на одной, на двух в ОРУ. Прыжки в длину с места (Тест)	– проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений	Тест «Прыжки в длину с места» Выполнение простейших эстафет с прыжками

Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	<p>Ходьба под счёт, бег в чередовании. ОРУ сидя на полу.</p> <p>Силовые упражнения</p> <p>Бросок НМ сидя на дальность на результат. (Тест)</p>	<p>- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>–оценивать свои достижения, самостоятельность, достижения;</p> <p>– уметь правильно выполнять основные движения в бросках НМ;</p> <p>– потребность в общении с учителем, осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>ОРУ сидя на полу.</p> <p>Силовые упражнения (сгибание рук в упоре от пола).</p> <p>Тест «Бросок набивного мяча»</p>
		<p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Бег по кругу с препятствиями</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>ОРУ для укрепления мышц туловища, на гибкость.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке (прыжок в глубину, переползание)</p> <p>Беговые упражнения. ОРУ для укрепления мышц ног.</p> <p>Бег по кругу с препятствиями на результат</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>–оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– уметь правильно выполнять основные движения в беге;</p> <p>– проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых и прыжковых</p>	<p>ОРУ для укрепления мышц туловища, на гибкость, укрепление мышц ног.</p> <p>Выполнять упражнения на гимнастической скамейке (прыжок в глубину, переползание). Беговые упражнения.</p> <p>Бег по кругу с препятствиями на результат.</p> <p>Подвижные игры «Кошки мышки»</p>

					упражнений; – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом	
<b>Тренажерный зал</b>						
		Силовые упражнения с фитболами	1	Построение. Ходьба в колонне под счет, в присяде и полуприсяде. ОРУ для формирования правильной осанки. Хождение по «канату». Подлезание под «шалаш». Силовые упражнения с фитболами.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – потребность в общении с учителем, осуществлять продуктивное взаимодействие	ОРУ сидя на полу. Силовые упражнения с фитболами (сгибание рук в упоре, поднимание туловища). Коррекционная игра «Слушай сигнал»
		Преодоление препятствий	1	Бег до 1 мин. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне ступни. ОРУ с обручами. Подлезание под барьер, пролезание сквозь обруч, перепрыгивание.	– активно включаться в общение; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять движения; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении	ОРУ с обручами. Полоса препятствий. Подвижная игра «Мяч соседу». Корректирующие упражнения с ББ мячом.
		Полоса препятствий	1	Бег, ходьба на носках, пятках, «гусиным шагом»		

				Беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий на результат.	беговых и прыжковых упражнений; – осуществлять продуктивное взаимодействие	
<b>Тренажерный зал</b>						
		Силовые упражнения	1	Построение. Ходьба спиной вперед. Бег. ОРУ на развитие гибкости и координации движений. Сгибание рук в упоре (Тест). Вис на руках (Тест).	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – потребность в общении с учителем, осуществлять продуктивное взаимодействие	ОРУ на развитие гибкости и координации движений. Тест «Сгибание рук в упоре».. Тест «Вис на руках». Игра «Чей голосок?»
		Метание теннисного мяча.	1	Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки в ОРУ. Метание ТМ в ББ щит на дальность отскока. Произвольное метание ТМ в стену.	– активно включаться в общение; – уметь правильно выполнять метание; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении метательных упражнений; - развивать точность	Бег в чередовании с ходьбой. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки в ОРУ. Метание ТМ в ББ щит и в стену. Бег наперегонки 8-10 м. Эстафеты «Каракатица»,



		Шуточные эстафеты	1	Ходьба на носках, пятках приставными шагами. Бег наперегонки 8-10 м. Эстафеты	броска; – осуществлять продуктивное взаимодействие	«Кенгуру»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Силовые упражнения	1	ОРУ сидя на полу. Жим + пресс (Тест). Развитие координации движений. Расхождение на гимнастической скамейке.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – развивать координацию	ОРУ сидя на полу. Жим + пресс (Тест). Развитие координации движений. Расхождение на гимнастической скамейке.

## II ЧЕТВЕРТЬ – 23 ч.

№	Дата	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	БУД	Основные виды деятельности учащихся
		<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>	– знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение при занятиях гимнастикой	Знать правила ТБ на уроках физ. культуры	Слушать объяснения учителя
		<b>Гимнастика и подвижные игры</b>				
		Упражнения на гимнастической скамейке	1	<p>Построение. Ходьба на пятках, носках, спиной вперед. Бег с изменением направления.</p> <p>ОРУ в кругу с гимнастическими палками.</p> <p>Перемещение на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>Ходьба по скамейке с различным положением рук.</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>– проявлять качество координации при хождении на гимнастической скамейке;</p> <p>– потребность в общении с учителем, умения слушать и вступать в диалог; осуществлять</p>	<p>Построение. Ходьба на пятках, носках, спиной вперед. Бег с изменением направления.</p> <p>ОРУ в кругу с гимнастическими палками.</p> <p>Перемещение на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>Ходьба по скамейке с различным положением рук.</p> <p>Упражнения для развития пространственной ориентации</p>

				Упражнения для развития пространственной ориентировки	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	ровки (построение в колонну с интервалом на вытянутые руки, шаг вперед и назад с закрытыми глазами, удары мяча об пол на заданную высоту).
<b>Тренажерный зал</b>						
		Развитие гибкости	<b>1</b>	Построение. Внимание на правильную осанку, дистанцию. Ходьба к колонне, бег. Перестроение в круг, взявших за руки. ОРУ в кругу с гимнастическими палками на развитие гибкости. Переползание на четвереньках по коридору шириной 20 см. Гибкость (Тест).	– уметь правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками, развивать гибкость и координацию движения; – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Построение. Внимание на правильную осанку, дистанцию. Ходьба к колонне, бег. Перестроение в круг, взявших за руки. ОРУ в кругу с гимнастическими палками. Переползание на четвереньках по коридору шириной 20 см. Гибкость (Тест) Подвижная игра «Мяч соседу»
		Упражнения на гимнастической стене и гимнастической скамейке	<b>2</b>	Построение, ходьба. Бег в медленном темпе до 1 минуты. Лазание по гимнастической стене высота до 3 ступени. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, приседания. Пролезания в обруч	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – проявлять качество координации при хождении на гимнастической скамейке и лазанию по стене; – потребность в общении с учителем, умения слушать и вступать в диалог, осуществлять взаимодействие	Построение, ходьба (ноги врозь, все начиная с замыкающего пролезают в упоре присев между ног впереди стоящего). Бег в медленном темпе до 1 минуты. Лазание по гимнастической стене высота до 3 ступени. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, приседания. Пролезания в обруч Подвижная игра «Метко в цель»
<b>Тренажерный зал</b>						

		Гимнастика с элементами акробатики	1	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ, сидя на полу. Познакомить учащихся с гимнастическим матом, показать кувырок вперед, перекааты в сторону. Подготовительные упражнения при выполнении кувырков. Кувырок вперед.	– уметь правильно выполнять основные движения на гимнастическом мате; – развивать гибкость и координацию при выполнении акробатических упражнений; – соблюдать ТБ	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ, сидя на полу. Познакомить учащихся с гимнастическим матом, показать кувырок вперед, перекааты в сторону. Подготовительные упражнения при выполнении кувырков. Кувырок вперед в исполнении учащихся. Игра «Чей голосок?»
		Лазание по гимнастической стене	2	Ходьба с перепрыгиванием через препятствие. ОРУ на развитие гибкости. Лазание по гимнастической стене до 3 ступени. Пролезание сквозь барьер, стул, скамейку. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с в/б мячом.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – проявлять качество координации при лазании по гимнастической стене; – развивать силу при выполнении упражнений на перекладине; – потребность в общении в учителем, умения слушать и вступать в диалог, осуществлять взаимодействие	Ходьба с перепрыгиванием через препятствие. ОРУ для развития гибкости. Лазание по гимнастической стене до 3 ступени. Пролезание сквозь барьер, стул, скамейку. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с в/б мячом. Подвижная игра «Кошки - мышки».
<b>Тренажерный зал</b>						
		Гимнастика с элементами акробатики	1	Ходьба с изменением направления движения. ОРУ сидя на полу. Упражнения на правильную осанку.	– уметь правильно выполнять основные движения на гимнастическом мате;	Построение. Ходьба с изменением направления движения. ОРУ сидя на полу. Упражнения на правильную осанку. Кувырок вперед. 4-5

				Кувырок вперед. 4-5 повторений. Пролезание сквозь препятствия (стул) с предметами в руках.	– развивать гибкость и координацию при выполнении акробатических упражнений; – соблюдать ТБ	повторений Пролезание сквозь препятствия (стул) с предметами в руках. Корректирующая игра «Чей голосок?»
		Упражнения на гимнастической стене	1  1	Ходьба с изменением темпа движения, бег. Хождение по канату, положенному на полу «змейкой». Комплекс упражнений с пролезанием в перекладину, перемещением по гимнастической стене, прыжком в глубину. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Хождение по гимнастической скамейке с предметами в руках. Броски н/б мячей стоя из-за головы.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – проявлять качество координации при хождении на гимнастической скамейке и лазанию по стене; – потребность в общении в учителем, умения слушать и вступать в диалог, осуществлять взаимодействие	Ходьба с изменением темпа движения, бег. Хождение по канату, положенному на полу «змейкой». Комплекс упражнений с пролезанием в перекладину, перемещением по гимнастической стене, прыжком в глубину. Игра «Мяч соседу». Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Хождение по гимнастической скамейке с предметами в руках. Броски н/б мячей стоя из-за головы. Подвижная игра «Слушай сигнал».
<b>Тренажерный зал</b>						
		Гимнастика с элементами акробатики	1	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Перекаты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках Подлезание под скамейкой, хождение по скамейке с предметами в руках.	– уметь правильно выполнять основные движения на гимнастическом мате; – развивать гибкость и координацию при выполнении акробатических упражнений; – оценивать свои достижения, самостоя-	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Перекаты в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках Подлезание под скамейкой, хождение по скамейке с предметами в руках. Подвижная игра «Запрещен-

					тельность; – соблюдать ТБ	ное движение».
		Упражнения на гимнастической скамейке	2	Ходьба на внешней, внутренней стороне ступни. Бег по диагоналям. Ходьба по линии без контроля зрения. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием предмета с пола. Лазание по гимнастической скамейке различными способами. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Попадание в обруч б/б мячами.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – проявлять качество координации при хождении и лазании по гимнастической скамейке; – потребность в общении в учителем, умения слушать и вступать в диалог, осуществлять взаимодействие	Ходьба на внешней, внутренней стороне ступни. Бег по диагоналям. Ходьба по линии без контроля зрения. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием предмета с пола. Лазание по гимнастической скамейке различными способами. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Попадание в обруч б/б мячами.
<b>Тренажерный зал</b>						
		Гимнастика с элементами акробатики	1	Ходьба в быстром темпе. ОРУ на развитие силы и гибкости. Перекаты в сторону, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Упражнения с набивными мячами. Вис на руках (на время).	– соблюдать ТБ; – уметь правильно выполнять основные движения на гимнастическом мате; – развивать гибкость и координацию при выполнении акробатических упражнений; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать силу рук при выполнении висов на перекладине	Ходьба в быстром темпе. ОРУ на развитие силы и гибкости. Перекаты в сторону, стойка на лопатках, мост из положения лежа. Упражнения с набивными мячами. Вис на руках (на время). Подвижная игра «Метко в цель»
		Силовые упражнения на перекладине	2	Хождение на носках, пятках, внешней и внутренней стороны стопы.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;	Хождение на носках, пятках, внешней и внутренней стороны стопы. ОРУ на развитие

				ОРУ на развитие гибкости. Пролезание в перекладину, прыжок в глубину. Бег в чередовании до 1 минуты. ОРУ стоя у стены. Силовые упражнения на перекладине. Попадание в баскетбольный щит м/мячами.	– развивать силу при выполнении упражнений на перекладине; – развивать меткость при выполнении упражнений с м/мячами; – потребность в общении в учителем, умения слушать и вступать в диалог, осуществлять взаимодействие	гибкости. Пролезание в перекладину, прыжок в глубину. Подвижная игра «Гуси - лебеди». Бег в чередовании до 1 минуты. ОРУ стоя у стены. Силовые упражнения на перекладине. Попадание в баскетбольный щит м/мячами
<b>Тренажерный зал</b>						
		Упражнения в сопротивлении	1	Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороны стопы (гусиным шагом) ОРУ на степ досках под музыкальное сопровождение. Упражнения в сопротивлении в парах. Гонка н/б мячей по кругу.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – потребность в общении с учителем, осуществлять продуктивное взаимодействие	Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороны стопы (гусиным шагом) ОРУ на степ досках под музыкальное сопровождение. Упражнения в сопротивлении в парах. Гонка н/б мячей по кругу.
		Преодоление препятствий	1	Бег с преодолением препятствий (мячи) ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствия. Прыжок в глубину с поворотом. Корректирующие упражнения с в/б мячами	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; оценивать свои достижения, самостоятельность; – потребность в общении; – активно включаться в	Бег с преодолением препятствий (мячи) ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствия. Прыжок в глубину с поворотом. Корректирующие упражнения с в/б мячами

		Веселые эстафеты	1	Бег в чередовании в ходьбой. ОРУ Силовые упражнения на перекладине Веселые эстафеты.	общение с учителем, сверстниками; – проявлять быстроту, координацию и внимание при выполнении эстафет	Бег в чередовании в ходьбой. ОРУ. Силовые упражнения на перекладине Веселые эстафеты «Каракатица», «Пингвин», «Кенгуру».
<b>Тренажерный зал</b>						
		Силовые упражнения	1	ОРУ сидя на полу. Жим + пресс (Тест). Развитие координации движений. Расхождение на гимнастической скамейке.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – развивать координацию	ОРУ сидя на полу. Жим + пресс (Тест). Развитие координации движений. Расхождение на гимнастической скамейке.
		Упражнения на гимнастической скамейке	2	Чередование ходьбы и бега. ОРУ стоя у стены. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения для зрительного и слухового анализаторов.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять гимнастические упражнения; – развивать координацию при выполнении упражнений на скамейке; – активно включаться в общение с учителем, сверстниками	Чередование ходьбы и бега. ОРУ стоя у стены. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения для зрительного и слухового анализаторов. Подвижная игра «Класс» Эстафеты с в/б мячами
<b>Тренажерный зал</b>						
		Упражнения пространственной ориентировки	1	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Развитие	– активно включаться в общение с учителем,	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Развитие



				пространственной ориентировки. Силовые упражнения. Преодоление «болота».	сверстниками; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения	пространственной ориентировки. Силовые упражнения. Преодоление «болота».
--	--	--	--	--	---	--

### III ЧЕТВЕРТЬ – 28 ч.

№	Дата	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	БУД	Основные виды деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика, гимнастика</b>						
		<b>Основы знаний. Прыжки в высоту</b>	2	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение. ТБ при выполнении прыжков в высоту. Задачи четверти. Бег в чередовании. ОРУ в движении, у гимнастической стены. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Подпрыгивание на гимнастическом мостике. Медленный бег с изменением направления движения. ОРУ на укрепление мышц ног.	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении прыжков в высоту, – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – потребность в общении.	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение. ТБ. Бег в чередовании. ОРУ в движении, у гимнастической стены. Прыжки в высоту. Подпрыгивание на гимнастическом мостике. Бег с изменением направления движения. ОРУ на укрепление мышц ног. Подвижная игра «Защита укреплений»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Развитие равновесия	1	Упражнения пространственной ориентировки. Упражнения в сопротивлении в парах.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность;	Упражнения пространственной ориентировки. Упражнения в сопротивлении в парах. Хожение по гимнастической

				Ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках. Преодоление препятствия высотой до 60 см двумя способами	– уметь правильно выполнять упражнения; развивать равновесие, проявлять качество координации при преодолении препятствия	скамейке с предметами в руках. Преодоление препятствия высотой до 60 см двумя способами
		Прыжки в высоту	2	Ходьба в колонне с закрытыми глазами, спиной вперед. ОРУ - маховые движения ног. Прыжок через натянутый шнур с прямого разбега. Наскок на «козла» в упор на колени и соскок прогнувшись.  Медленный бег с изменением направления движения. ОРУ (выпады, махи ногой). Попадание в цель из различных положений на результат	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении прыжков в высоту, – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять наскоки на гимнастический снаряд «козел» и соскоки с него; –	Ходьба в колонне с закрытыми глазами, спиной вперед. ОРУ - маховые движения ног. Прыжок через натянутый шнур с прямого разбега. Наскок на «козла» и соскок прогнувшись. Корректирующие упражнения с мячами.  Ходьба под счет, повороты переступанием. Медленный бег с изменением направления движения. ОРУ (выпады, махи ногой). Подвижная игра «Попади в цель»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Силовые упражнения	1	Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне ступни. ОРУ сидя на полу. Силовые упражнения на гимнастической скамейке. Преодоление препятствия высотой до 60 см двумя способами. Игра на внимание	– развивать силу при выполнении упражнений на гимнастической скамейке; – развитие выносливости и умения преодолевать трудности при выполнении силовых упражнений; – развивать внимание	Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне ступни. ОРУ сидя на полу. Силовые упражнения на гимнастической скамейке. Преодоление препятствия высотой до 60 см двумя способами. Игра на внимание «Пол – нос – потолок»

		Прыжки в высоту	2	Медленный бег в чередовании с ходьбой (до 2 минут). Ускорение из необычных стартовых положений. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Наскок на гимнастический снаряд «козел» в упор на колени и соскок прогнувшись. ОРУ в движении. Прыжки в высоту. Зона толчка. Попадание в обруч.	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении прыжков в высоту, – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять наскоки на гимнастический снаряд «козел» и соскоки с него	Медленный бег в чередовании с ходьбой (до 2 минут). Ускорение из необычных стартовых положений. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Наскок на гимнастический снаряд «козел» в упор на колени и соскок прогнувшись. ОРУ в движении. Прыжки в высоту. Попадание в обруч из различных положений с подсчетом очков. Игра «Мяч соседу»
		<b>Тренажерный зал</b>				
		Броски набивных мячей	1	Размыкание приставными шагами. Ходьба «противоходом», «змейкой». ОРУ для мышц плечевого пояса. Броски набивных мячей на дальность. Попадание в мишень.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать силу рук, пространственную ориентировку, меткость	Размыкание приставными шагами. Ходьба «противоходом», «змейкой». ОРУ для мышц плечевого пояса. Броски н/м на дальность сидя двумя руками, одной. Попадание в мишень, стоящую на стуле м. мячами
		Упражнения на гимнастической стене	1	Бег с оббеганием препятствий. ОРУ. Упражнения в сопротивлении. Перемещение по гимнастической стене в висе, опускание на руках. Хождение по наклонной гимнастической скамейке	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь перемещаться по гимнастической стене и скамейке	Бег с оббеганием препятствий. ОРУ. Упражнения в сопротивлении. Перемещение по гимнастической стене в висе, опускание на руках. Хождение по наклонной гимнастической скамейке
		Развитие равновесия	1	Бег до 2 минут, изменяя направление движения. ОРУ на развитие равновесия. Хождение по гимнастической	– ТБ при выполнении упражнений на скамейке; – активно включаться в общение с учителем, сверстниками;	Бег до 2 минут, изменяя направление движения. ОРУ на развитие равновесия. Хождение по гимнастической

				<p>скамейке без контроля зрения, расхождение двоём. Попадание в нарисованный круг.</p>	<p>–оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; – развивать равновесие при выполнении упражнений на скамейке; – потребность в общении</p>	<p>скамейке без контроля зрения, расхождение двоём. Попадание в нарисованный круг из различных положений. Подвижная игра «Мяч соседу».</p>
<b>Тренажерный зал</b>						
		Упражнения в сопротивлении	1	<p>Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ на развитие координации движений. Подтягивание в висячем положении. Перетягивание «каната» парами Упражнения в сопротивлении в парах.</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; проявлять качество быстроты и координации при их выполнении; – развивать силу</p>	<p>Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ Подтягивание в висячем положении. Перетягивание «каната» парами Упражнения в сопротивлении в парах.</p>
		Упражнения на гимнастической скамейке	2	<p>Ходьба закрытыми глазами, спиной вперед, бег до 2 минут. ОРУ у гимнастической стенки. Перекачивание мяча в парах на гимнастической скамейке. Бег, ходьба в приседа, полуприседе. ОРУ у гимнастической стенки. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов лежащих на полу. Подбрасывание мяча на заданную высоту.</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать ловкость, выносливости и умения преодолевать трудности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице.</p>	<p>Ходьба закрытыми глазами, спиной вперед, бег. ОРУ. Перекачивание мяча в парах. Бег, ходьба в приседа, полуприседе. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов лежащих на полу. Подбрасывание мяча на заданную высоту.</p>
<b>Тренажерный зал</b>						

		Элементы акробатических упражнений	1	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости. Комплекс акробатических упражнений. Перекатывание набивных мячей в парах. Подвижная игра.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; проявлять качество быстроты и координации при их выполнении; – развивать гибкость.	Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости. Комплекс акробатических упражнений. Перекатывание набивных мячей в парах. Подвижная игра «Запрещенное движение».
		Бег с препятствиями	1	Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни. Метание теннисного мяча на дальность отскока. Бег по кругу с перепрыгиванием через препятствия на результат. Подвижная игра.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; проявлять качество быстроты и координации при их выполнении;	Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни. Метание теннисного мяча на дальность отскока. Бег по кругу с перепрыгиванием через препятствия на результат. Подвижная игра «Кот и мыши»
		Развитие скоростно-силовых качеств	1	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на развитие силы и выносливости. Метание теннисного мяча на дальность отскока. Челночный бег 3 x 5 м.	– развивать силу рук, равновесие.	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на развитие силы и выносливости. Метание теннисного мяча. Челночный бег.
<b>Тренажерный зал</b>						
		Силовые упражнения	1	ОРУ на координацию движения. Хождение по наклонной гимнастической скамейке с мячом в руках. Силовые упражнения (броски набивных мячей) Тест «Вис на руках».	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения с набивными мячами; проявлять быстроту, координацию и внимание при их выполнении	ОРУ на координацию движения. Хождение по наклонной гимнастической скамейке с мячом в руках. Силовые упражнения (броски набивных мячей) Вис на руках (тест).
		Силовые упражнения	1	Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении	Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.

		на перекладине		ОРУ в движении. Перемещение по гимнастической стене в висе на руках. Висы и упоры на перекладине. Игра на внимание.	нии упражнений на перекладине; – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения;	ОРУ в движении. Перемещение по гимнастической стене в висе на руках. Висы и упоры на перекладине. Игра на внимание «Пол – нос – потолок».
		Стартовые ускорения	1	Чередование ходьбы и бега. ОРУ в игре. Стартовые ускорения из необычных положений. Ходьба по гимнастической скамейке без контроля зрения. Подвижная игра.	– развивать координацию при выполнении упражнений на перекладине; – потребность в общении. – проявлять быстроту, координацию и внимание при игре	Чередование ходьбы и бега. ОРУ в игре. Стартовые ускорения из необычных положений. Ходьба по гимнастической скамейке без контроля зрения. Подвижная игра «Мяч соседу»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Упражнения с фитболами	1	Ходьба спиной вперед, гусиным шагом, бег. ОРУ с фитболами. Преодоление препятствия в виде «болота». Упражнения развивающие силу мышц.	– развивать силу, координацию и чувство равновесия;	Ходьба спиной вперед, гусиным шагом, бег. ОРУ с фитболами. Преодоление препятствия в виде «болота». Упражнения развивающие силу мышц.
		Преодоление препятствий	2	Бег до 1 минуты. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков. Беговые упражнения. ОРУ в движении. Метание малых мячей в горизонтальную цель из различных положений	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять опорные прыжки; – развивать координацию при выполнении упражнений; – потребность в общении	Бег до 1 минут. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков. Беговые упражнения. ОРУ в движении. Метание малых мячей в горизонтальную цель из различных положений
<b>Тренажерный зал</b>						
		Акробатические и силовые	1	ОРУ сидя на полу. Развитие гибкости.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;	ОРУ сидя на полу. Развитие гибкости.

		упражнения		Сгибание рук в упоре лежа. Элементы акробатических упражнений. Преодоление «болота»	– оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; проявлять качество быстроты и координации при их выполнении; – развивать гибкость.	Сгибание рук в упоре лежа. Элементы акробатических упражнений. Преодоление «болота»
		Развитие скоростно-силовых качеств	1	Беговые упражнения. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивных мячей «из-за головы» стоя. Метание теннисного мяча в баскетбольный щит на дальность отскока. Эстафета.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; проявлять качество быстроты и координации при их выполнении;	Беговые упражнения. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивных мячей «из-за головы» стоя. Метание в баскетбольный щит на дальность отскока. Эстафета «Каракатица»
		Полоса препятствий	1	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий. Попади в мяч. Шуточные эстафеты	– развивать силу рук, равновесие; - развивать пространственную ориентировку.	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий. Попади в мяч. Шуточные эстафеты
<b>Тренажерный зал</b>						
		Подведение итогов	1	ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Жим + пресс (тест). Расслабляющие упражнения. Игра на внимание. Подведение итогов четверти	– развивать силу, координацию; –оценивать свои достижения при сдаче тестов	ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Жим + пресс (тест). Расслабляющие упражнения. Игра на внимание. Задание на каникулы.

**IV ЧЕТВЕРТЬ – 21 ч.**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Название раздела Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>БУД</b>	<b>Основные виды деятельности учащихся</b>
<b>Легкая атлетика, гимнастика и подвижные игры</b>						
		Упражнения на гимнастической скамейке	1	Основы знаний. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег до 1 минуты. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места. Подвижная игра	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении бега;	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег до 1 минуты. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Запрещенное движение»
		Строевые упражнения	1	Построение. Ходьба под счет. Выполнение команд «равняйся - смирно». Комплекс ОРУ. Бег по дорожкам 3 x 20 м	– потребность в общении.	Строевые упражнения. Новый комплекс ОРУ. Бег по дорожкам наперегонки 3 x 20 м. Игра «Мяч соседу».
<b>Тренажерный зал</b>						
		Развитие равновесия	1	Ходьба на пятках, носках, в полуприседе, гусиным шагом. ОРУ на правильную осанку. Упражнения на развитие равновесия (Ходьба по коридору шириной 20 см, по наклонной гимнастической скамейке с мячом в руках). Прыжки на одной и двух ногах с	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; - оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять прыжковые упражнения; – знать основную стойку при	Ходьба на пятках, носках, в полуприседе, гусиным шагом. ОРУ на правильную осанку. Упражнения на развитие равновесия. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Прыжок



				<p>продвижением</p> <p>Прыжок в длину с места, в указанный ориентир.</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>выполнении прыжков в длину с места.</p>	<p>в длину с места, в указанный ориентир.</p> <p>Подвижная игра «Чей голосок?»</p>
		<p>Бег по дорожкам 20 метров.</p>	1	<p>Построение. Строевые упражнения. ОРУ для мышц ног, формирования правильной осанки.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой (20 м бег, 20 м – ходьба).</p> <p>Бег по дорожкам наперегонки (2-3 раза).</p> <p>Строевые упражнения. Бег по пересеченной местности. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 20 м на результат.</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– уметь правильно выполнять основные движения в беге;</p> <p>– проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых упражнений</p>	<p>Строевые упражнения. ОРУ для мышц ног, формирования правильной осанки.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Бег по дорожкам наперегонки, по пересеченной местности (до 2 мин.).</p> <p>Бег 20 м на результат.</p>
		Бег по пересеченной местности	1			
<b>Тренажерный зал</b>						
		Прыжки в длину с места	1	<p>Строевые упражнения (ходьба под счет, в колонне). Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ - прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в длину с места (ТЕСТ).</p> <p>Броски набивного мяча «сидя из-за головы»</p>	<p>– уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;</p> <p>- умение правильно приземляться;</p> <p>–осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Строевые упражнения (ходьба под счет, в колонне). Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ - прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжок в длину с места (ТЕСТ)</p>
		Метание мячей	1	<p>Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с малыми мячами, подготовка к метанию.</p> <p>Метание малого мяча с места пра-</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p>	<p>Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с м/м, подготовка к метанию. Метание м/м с места правой и левой руками в</p>

				<p>вой и левой руками в стену. Броски набивных мячей на дальность. Подвижная игра</p>	<p>– уметь правильно выполнять прыжковые упражнения; – знать основную стойку при выполнении метания.</p>	<p>стену. Броски набивных мячей на дальность. Подвижная игра «Кот и мыши»</p>
			1	<p>Беговые упражнения, бег до 1 минуты. ОРУ с малыми мячами. Метание малых мячей в стену. Бег наперегонки Броски мячей в парах</p>		<p>Беговые упражнения, бег до 1 минуты. ОРУ с м/м. Метание м/м в стену. Бег наперегонки Броски мячей в парах</p>
<b>Тренажерный зал</b>						
		Броски набивного мяча (н/м)	1	<p>Ходьба с прыжками через набивной мяч. ОРУ на осанку. Вис на перекладине на руках (тест) Бросок набивного мяча сидя «из-за головы» (тест). Игра</p>	<p>– уметь правильно выполнять броски н/м; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Ходьба с прыжками через набивной мяч. ОРУ на осанку. Вис на перекладине на руках (ТЕСТ) Бросок набивного мяча сидя «из-за головы» (ТЕСТ). Игра «Слушай сигнал»</p>
		Метание м/м на дальность	1	<p>Чередование ходьбы и бега (20 м – бег, 20 м – ходьба). Упражнения, имитирующие метание (без мяча) Метание малого мяча на дальность. Упражнения для зрительного и слухового анализаторов.</p>	<p>- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в метании, знать простейшие правила подвижных игр;</p>	<p>Чередование ходьбы и бега (20 м – бег, 20 м – ходьба). Упражнения, имитирующие метание (без мяча) (И.П. стоя на правой, левая впереди и после правая рука впереди. Перенести вес тела на левую ногу, поднять правую руку вверх – назад, немного прогнуться, быстро опустить правую руку вперед с небольшим наклоном туловища (4-5 повторений)).</p>
			1	<p>ОРУ. Метание теннисного мяча (Тест). Прыжки «вперед – назад» на одной ноге. Быстрый бег на месте (10 секунд)</p>	<p>– проявлять качество быстроты и координации при выполнении метательных упражнений; – развивать пространственно-временную ориентировку</p>	<p>Метание м/м на дальность. Упражнения для зрительного и слухового анализаторов «Вызов номеров».</p>

						ОРУ Метание теннисного мяча (ТЕСТ). Прыжки «вперед – назад» на одной ноге. Быстрый бег на месте (10 секунд)
<b>Тренажерный зал</b>						
		Силовые упражнения	1	Ходьба спиной вперед, приставными шагами. Сгибание рук в упоре от скамейки, поднимание туловища. Прыжок в длину с места за начерченную линию Игра	– оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать силовые качества; – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Ходьба спиной вперед, приставными шагами. Сгибание рук в упоре от скамейки, поднимание туловища. Прыжок в длину с места за начерченную линию Игра «Чей голосок?»
		Развитие скоростно-силовых качеств	2	Бег по пересеченной местности. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 м на перегонки по дорожкам. Метание малых мячей в цель «Павлин». Подвижная игра Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки (шаги с закрытыми глазами). Корректирующие упражнения с баскетбольными мячами	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений	Бег по пересеченной местности. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 м на перегонки по дорожкам. Метание малых мячей в цель «Павлин». Подвижная игра «Космонавты» Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки (шаги с закрытыми глазами). Корректирующие упражнения с баскетбольными мячами
<b>Тренажерный зал</b>						
		Сгибание рук в упоре	1	Ходьба и бег с изменением направления движения.	– уметь правильно выполнять основные упражнения на разви-	Ходьба и бег. ОРУ. Сгибание и разгибание рук в

				ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Перекатывание тяжелых н/м мячей в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки. Подвижная игра	тие гибкости; – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	упоре от скамейки. Перекатывание тяжелых н/м мячей в парах. Подвижная игра «Слушай сигнал»
		Упражнения с набивными мячами	1          1	Построение (проверить правильную осанку) Медленный бег (до 2-х мин.) ОРУ для укрепления мышц рук, плечевого пояса. Броски н/м (1кг) стоя двумя руками из-за головы.  Бег с высоким подниманием бедра, захлест, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. ОРУ, стоя у стены Бросок набивного мяча стоя на дальность.	- укреплять мышцы рук плечевого пояса; - уметь использовать силу в бросках; – уметь правильно выполнять основные требования в эстафетах; – оценивать свои достижения, самостоятельность; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Построение. Медленный бег (до 2-х мин). ОРУ для укрепления мышц рук, плечевого пояса. Броски н/м стоя. Эстафеты с н/м   ОРУ, стоя у стены Бросок н/м на дальность.. Эстафета с в/б мячами
<b>Тренажерный зал</b>						
		Силовые упражнения	1	Ходьба на носках, пятках с высоким подниманием бедра. ОРУ на развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места в указанный ориентир. Сгибание рук в упоре (Тест)	- учить пространственной ориентировки при выполнении конкретных заданий учителя; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений	Ходьба на носках, пятках с высоким подниманием бедра. ОРУ. Тест «Сгибание рук в упоре». Прыжок в длину с места в указанный ориентир. Игра «Чей голосок»
		Развитие прыгучести	2	ОРУ в движении. Бег на перегонки (2 x 20 м). Прыжки на одной, двух ногах с продвижением. Прыжки через барьер с приземлением на две ноги в песок. Передача двух мячей одно-	– развивать прыгучесть, развивать выносливость и силу; – уметь правильно выполнять основные требования в эстафетах;	ОРУ в движении. Бег на перегонки (2 x 20 м) Прыжки на одной, двух ногах с продвижением. Прыжки через барьер с приземлением на две ноги в песок.

				<p>временно.</p> <p>Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в шеренгу.</p> <p>ОРУ в игре.</p> <p>Прыжки в длину с места в обозначенный ориентир.</p> <p>Полоса препятствий.</p>	<p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>–осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Передача двух мячей.</p> <p>Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>ОРУ в игре «Слушай сигнал»</p> <p>Прыжки в длину с места в обозначенный ориентир.</p> <p>Полоса препятствий.</p>
<b>Тренажерный зал</b>						
		Полоса препятствий	<b>1</b>	<p>Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Бег</p> <p>ОРУ.</p> <p>Подлезание, перелезание, пролезание в полосе препятствий</p> <p>Жим + пресс (Тест).</p> <p>Подведение итогов. Задание на канникулы.</p>	<p>– активно включаться в общение; оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– уметь правильно выполнять движения;</p> <p>– проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений;</p> <p>– осуществлять продуктивное взаимодействие</p>	<p>Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Бег</p> <p>ОРУ. Подлезание, перелезание, пролезание в полосе препятствий</p> <p>Тест «Жим + пресс»</p>