

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 2 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 2а, б 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:**

- ✓ 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);
- ✓ авторским учебно-методическим комплексом;
- ✓ 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 – 102 часа.

### **Распределение учебного времени по четвертям**

Класс	Учебный год				Год
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
2 а, б	27	23	30	22	102 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;
- выполнение беговых упражнений, прыжков, лазания, метания.

### *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)
- комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками
- кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги
- лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом
- в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки
- ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии
- подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа
- ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке
- бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин
- прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)

- метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)
- построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел (тема)	Кол-во часов	Формирование БУД	Вид деятельности учителя	Вид деятельности обучающихся	Форма контроля
1	Основы знаний	6	Осознание себя учеником. Содержать в чистоте одежду и обувь. Определять понятия опрятность, аккуратность. Выполнять правила утренней гигиены. ТБ на уроках физической культуры. Знать основные правила закаливания. Чередовать физическую нагрузку и отдых	Рассказ о ТБ на уроках физической культуры, требованиях к спортивной форме учащихся	Слушать объяснения учителя	Беседа
2	Легкая атлетика	32	Иметь понятия о начале ходьбы и бега. Соблюдение правильного положения тела по время ходьбы, бега, метании. Выполнять ходьбу и бег в различном темпе с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Развивать двигательные способности. Выполнять прыжки в высоту и длину разными способами, на	Рассказ о ТБ на уроках легкой атлетики. Правила выполнения ходьбы, метания, прыжков. Показ комплексов упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Выполнять простейшие комплексы упражнений, ходьба, бег и т.д.	Беседа, индивидуальный зачет по тестам



			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			
3	Гимнастика	35	<p>Знать элементарные сведения о осанке, равновесии. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Определять понятия колонна, шеренга, круг. Владеть навыками построения и перестроения.</p> <p>Формирование правильной осанки, укрепление мышц пояса. Переноска грузов и передача предметов.</p> <p>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.</p> <p>Показ и рассказ о упражнениях с предметами, акробатических упражнений.</p>	<p>Построение в шеренгу, колонну, круг.</p> <p>Выполнение упражнений с предметами, перестроение по заданию учителя, на равновесие, лазание и перелазание.</p>	Беседа, индивидуальный зачет
4	Подвижные игры и спортивные игры	29	Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Рассказ о правилах данной игры, показ.	Выполнение заданий учителя во время подвижной игры	Групповая

## 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>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>– знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.</li> </ul>	Знать правила ТБ на уроках физ. культуры	Слушать объяснения учителя
		<b>Легкая атлетика и подвижные игры</b>				
		Строевые упражнения	1	Построение. Ходьба под счет. Выполнение команд «равняйся - смирно». Комплекс ОРУ. Бег по дорожкам 3 x 20 м	<ul style="list-style-type: none"> <li>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</li> <li>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</li> <li>– уметь правильно выполнять строевые упражнения;</li> <li>– проявлять качество быстроты и координации при выполнении бега;</li> <li>– потребность в общении.</li> </ul>	Строевые упражнения. Новый комплекс ОРУ. Бег по дорожкам наперегонки 3 x 20 м. Игра «Мяч соседу».
		<b>Тренажерный зал</b>				
		Прыжки со скалками	1	Комплекс ОРУ (силовые упражнения). Прыжковые и беговые упражнения. Прыжок через короткую скакалку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</li> <li>- оценивать свои достижения, самостоятельность;</li> <li>- уметь правильно выполнять силовые упражнения; проявлять качество быстроты и координа-</li> </ul>	Комплекс ОРУ (силовые упражнения). Прыжковые и беговые упражнения. Прыжок через короткую скакалку. Подвижная игра «Мяч капитану...»

					ции при выполнении упражнений	
		Бег по дорожкам 20 метров.	1	Построение. Строевые упражнения. ОРУ для мышц ног, формирования правильной осанки. Бег в чередовании с ходьбой (20 м бег, 20 м – ходьба). Бег по дорожкам наперегонки (2-3 раза).	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в беге; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Строевые упражнения. ОРУ для мышц ног, формирования правильной осанки. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по дорожкам наперегонки, по пересеченной местности (до 2 мин.). Бег 20 м на результат.
		Бег по пересеченной местности	1	Строевые упражнения. Бег по пересеченной местности. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 20 м на результат.		
<b>Тренажерный зал</b>						
		Прыжки в длину с места	1	Строевые упражнения (ходьба под счет, в колонне). Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ - прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (техника исполнения).	– уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, знать простейшие правила подвижных игр; - умение правильно приземляться; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Строевые упражнения (ходьба под счет, в колонне). Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ - прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (техника исполнения). Корректирующая игра «Запрещенное движение»
		Прыжок в длину с места	1	Построение на скорость в указанном месте. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места (4-5 повторений). Прыжки через короткую скакалку. Медленный бег (до 1,5 мин.). ОРУ	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять прыжковые упражнения; – знать основную стойку при выполнении метания.	Построение на скорость в указанном месте. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места (4-5 повторений), через короткую скакалку.

		Метание м/м	1	(развитие прыгучести). Прыжок в длину с места на результат. Метание м/м.		Прыжок в длину с места на результат. Метание м/м. Игра «Волк во рву»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Броски набивного мяча (н/м)	1	Ходьба «гусиным шагом», на носках, пятках. Медленный бег (до 2-х мин.) ОРУ с м/м в руках. Броски н/м сидя «из-за головы»	– уметь правильно выполнять броски н/м; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Ходьба «гусиным шагом», на носках, пятках. Медленный бег (до 2-х мин.) ОРУ с м/м в руках. Броски н/м сидя «из-за головы» Игра «Слушай сигнал»
		Метание м/м на дальность	1  1	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.  ОРУ. Метание теннисного мяча (Тест). Прыжки в длину с небольшого разбега (песок).	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в метании, знать простейшие правила подвижных игр; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении метательных упражнений; – потребность в общении	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)). Метание м/м на дальность. Упражнения для зрительного и слухового анализаторов «Вызов номеров». ОРУ Тест «Метание теннисного мяча». Прыжки в длину с небольшого разбега (песок). Подвижная игра «Попади в мяч».

<b>Тренажерный зал</b>						
		Броски н/м	1	Строевые упражнения (повороты переступанием). ОРУ. Бросок набивного мяча сидя двумя и одной рукой (Тест). Подлезание под препятствия с мячами и без них.. Упражнения для развития точности движения.	– уметь правильно выполнять броски н/м; – оценивать свои достижения, самостоятельность; - развитие координации; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Строевые упражнения. ОРУ. Тест «Бросок набивного мяча сидя двумя и одной рукой».. Подлезание под препятствия с мячами и без них.. Упражнения для развития точности движения.
		Прыжки в длину с разбега	2	Ходьба, бег по нарисованным кочкам, перешагивание через препятствия. ОРУ на развитие прыгучести.. Прыжок в длину с небольшого разбега. Медленный бег (до 2-х мин.) по пересеченной местности.  ОРУ на развитие выносливости и силы. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину (с разбега) (Тест).	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность, достижения; – уметь правильно использовать зону толчка и приземления; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений	Ходьба, бег, перешагивание через препятствия. ОРУ на развитие прыгучести. Прыжок в длину с небольшого разбега (5-6 повторений). Подвижная игра «Пустое место».  Тест «Прыжок в длину (с разбега)». «Запрещенное движение» (с контролем и без контроля зрения)
<b>Тренажерный зал</b>						
		Сгибание рук в упоре	1	Ходьба и бег с изменением направления движения. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Прыжки в шаге с последующим приземлением на две на максимальное удаление. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки.	– уметь правильно выполнять основные упражнения на развитие гибкости; - уметь выполнять прыжки в шаге и правильно приземляться; – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжки в шаге. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки. Перекатывание тяжелых н/м мячей в парах.
		Упражнения с	1	Построение (проверить правиль-	- укреплять мышцы рук плече-	Построение. Медленный бег

		набивными мячами	1	<p>ную осанку) Медленный бег (до 2-х мин.) ОРУ для укрепления мышц рук, плечевого пояса. Броски н/м (1кг) стоя двумя руками из-за головы.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, захлест, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. ОРУ, стоя у стены Бросок набивного мяча стоя на дальность.</p>	<p>вого пояса; - уметь использовать силу в бросках; – уметь правильно выполнять основные требования в эстафетах; – оценивать свои достижения, самостоятельность; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>(до 2-х мин). ОРУ для укрепления мышц рук, плечевого пояса. Броски н/м стоя. Эстафеты с н/м</p> <p>ОРУ, стоя у стены Бросок н/м на дальность.. Эстафета с в/б мячами</p>
<b>Тренажерный зал</b>						
		Силовые упражнения	1	<p>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)</p>	<p>- учить пространственной ориентировки при выполнении конкретных заданий учителя; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений</p>	<p>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»</p>
		Челночный бег	1	<p>Медленный бег (до 2-х минут). Развитие выносливости и силы, координации движения. Бег на месте (в течение 10 с.) Челночный без 3 х 5 м</p>	<p>- развивать выносливость и силу; учить правильному выполнению челночного бега; – уметь правильно выполнять основные требования в эстафетах;</p>	<p>Медленный бег. Развитие выносливости и силы, координации движения. Бег на месте. Челночный без 3 х 5 м (2-3 раза).Линейная эстафета с мячами.</p>
		Бег по кругу с препятствиями	1	<p>Ходьба с изменением направления движения, спиной вперед, приставными шагами ОРУ в движении. Бег по кругу с препятствиями на результат.</p>	<p>– оценивать свои достижения, самостоятельность; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p>	<p>Ходьба. ОРУ в движении. Бег по кругу с препятствиями. Передача мяча в парах.</p>
<b>Тренажерный зал</b>						

	Развитие координации движений	1	ОРУ сидя на полу. Подлезание под препятствие (стул, скамейка). Развитие координации движений (хождение по указанному ориентиру) с опорой на зрительный анализатор и без.	- учить пространственной ориентировки при выполнении конкретных заданий учителя; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений	ОРУ сидя на полу. Подлезание под препятствие (стул, скамейка). Развитие координации движений (хождение по указанному ориентиру) с опорой на зрительный анализатор и без.
	Упражнения с мячами	1  1	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Метание мяча в т/м в стену на дальность отскока. Вис на руках на перекладине (время). Расхождение в парах на гимнастической скамейке. Броски и ловля в/б мячей в парах.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в метании; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении метательных упражнений; – потребность в общении, умения слушать; осуществлять продуктивное взаимодействие	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Метание мяча в т/м в стену на дальность отскока. Вис на руках на перекладине (время). Расхождение в парах на гимнастической скамейке. Броски и ловля в/б мячей в парах.
<b>Тренажерный зал</b>					
	Полоса препятствий	1	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Бег ОРУ. Подлезание, перелезание, пролезание в полосе препятствий Жим + пресс (Тест).  Подведение итогов. Задание на канникулы.	– активно включаться в общение; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять движения; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений; – осуществлять продуктивное взаимодействие	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Бег ОРУ. Подлезание, перелезание, пролезание в полосе препятствий Тест «Жим + пресс»

№	Дата	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	БУД	Основные виды деятельности учащихся
<b>Гимнастика. Подвижные игры</b>						
		<b>Основы знаний. Развитие равновесия</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.</li> <li>– правила поведения с спортивным зале, ТБ.</li> <li>– Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке, лазание.</li> <li>– Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении гимнастических упражнений,</li> <li>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</li> <li>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</li> <li>– уметь правильно выполнять строевые упражнения;</li> <li>– развивать координацию при выполнении упражнений на скамейке;</li> <li>– потребность в общении.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.</li> <li>– правила поведения с спортивным зале, ТБ.</li> <li>– Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке, лазание.</li> <li>– Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.</li> <li>– Подвижная игра «Волк во рву»</li> </ul>
<b>Тренажерный зал</b>						
		Комплекс упражнений на гимнастической скамейке	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ с гимнастическими палками.</li> <li>– Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений. Прыжок в глубину с приземлением на гимнастический мат.</li> <li>– Тест на гибкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</li> <li>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</li> <li>– уметь правильно выполнять упражнения; проявлять качество быстроты и координации при их выполнении;</li> <li>– развивать гибкость.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ с гимнаст. палками.</li> <li>– Ходьба по гимнастич. скамейке. Комплекс упражнений. Прыжок в глубину с приземлением на гимнастический мат.</li> <li>– Корректирующие упражнения в волейбольным мячом. Тест на гибкость</li> </ul>
		Силовые	1	– Медленный бег. Ходьба на нос-	- учить пространственной ори-	– Медленный бег. Ходьба на



		упражнения на перекладине		ках, пятках, внешней и внутренней сторонах ступни. – Хождение по перевернутой гимнастической скамейке. – Силовые упражнения на перекладине.	ентировки при выполнении конкретных заданий учителя; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений	носок, пятках, внешней и внутренней сторонах ступни. – Хождение по перевернутой гимнастической скамейке. – Силовые упражнения на перекладине. – Подвижная игра «Запрещенное движение»
		Упражнения на гимнастической лестнице	1	– Бег в чередовании с прыжками. ОРУ в движении. – Перемещение по гимнастической лестнице до 3 ступени, опускание на руках	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений; – развивать силу рук	– Бег в чередовании с прыжками. ОРУ в движении. – Перемещение по гимнастической лестнице до 3 ступени, опускание на руках. – Подвижная игра. «Не дай мяч водящему»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Акробатические упражнения	1	– Повороты переступанием. Бег с преодолением небольших препятствий. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. – Подготовительный упражнения для выполнения кувырков. Акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты). – Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать координацию при выполнении акробатических упражнений, гибкость	– Повороты переступанием. Бег с преодолением небольших препятствий. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. – Подготовительный упражнения для выполнения кувырков. Акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты). – Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Игра «Попади в мяч»
		Развитие равновесия	2	Бег в чередовании. ОРУ без контроля зрения. Подлезание под препятствия в виде эстафеты. Перемещение по гимнастической лестнице.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; проявлять коорди-	– Бег в чередовании. ОРУ без контроля зрения. – Подлезание под препятствия в виде эстафеты. Перемещение по гимнастической лестнице. Медленный бег (до

				Медленный бег (до 1,5 мин.) ОРУ (развитие скоростно-силовых качеств). Перемещение по гимнастической скамейке без контроля зрения.	нацию и равновесие при их выполнении; – ориентировка в пространстве	1,5 мин.). ОРУ (развитие скоростно-силовых качеств). – Перемещение по гимнастической скамейке без контроля зрения. – Ведение мяча. Игра «Волк во рву»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Акробатические упражнения	1	Строевые упражнения. Ходьба с подлезанием под препятствия. ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие координации движений.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать координацию при выполнении акробатических упражнений, гибкость	Строевые упражнения. Бег с подлезанием под препятствия. ОРУ Акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках). Развитие координации движений.
		Силовые упражнения на перекладине	1	Бег с изменением направления движения. ОРУ в движении. Силовые упражнения на перекладине Попадание б.б. мячами в обруч из различных положений.	– развивать силу при выполнении упражнений на перекладине; – развитие выносливости и умения преодолевать трудности при выполнении силовых упражнений	Бег с изменением направления движения. ОРУ в движении. Силовые упражнения на перекладине Попадание б.б. мячами в обруч из различных положений. Игра «Чей голосок»
		Преодоление препятствий	1	Ходьба «гусиным шагом», в полуприсяди, приставными шагами. Подлезание под препятствие, пролезание сквозь обруч. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке	– ТБ при выполнении упражнений на скамейке; – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; – развивать координацию, гибкость при преодолении препятствий; – потребность в общении	Ходьба «гусиным шагом», в полуприсяди, приставными шагами. Подлезание под препятствие, пролезание сквозь обруч. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Защита укреплений».

<b>Тренажерный зал</b>						
		Упражнения в сопротивлении, элементы акробатики	1	Ходьба в быстром темпе, на носках, пятках. Упражнения в сопротивлении в парах. Переноска набивных мячей. Акробатические упражнения	– 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.	Ходьба в быстром темпе, на носках, пятках. Упражнения в сопротивлении в парах. Переноска набивных мячей. Упражнения для формирования правильной осанки. Акробатические упражнения
		Упражнения на гимнастической лестнице	2	Медленный бег (до 2-х мин.). Силовые упражнения. Лазание по гимнастической стене. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на развитие силовых качеств.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать ловкость, выносливости и умения преодолевать трудности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице.	Медленный бег (до 2-х мин.). Силовые упражнения. Лазание по гимнастической стене, опускание на руках, прыжок в глубину, перемещение с поворотами, пролезание в перекладину. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на развитие силовых качеств. Передача двух мячей одновременно. Подвижная игра «Запрещенное движение».
<b>Тренажерный зал</b>						
		Элементы акробатических упражнений	1	Построение на скорость в указанном месте. ОРУ на развитие внимания. Комплекс акробатических упражнений. Хождение по линии без контроля зрения.	– 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.	Построение на скорость в указанном месте. ОРУ на развитие внимания. Комплекс акробатических упражнений. Хождение по линии без контроля зрения. Игра-эстафета. «Гонка набивных мячей».

		Прохождение полосы препятствия	1	Ходьба по счет, размыкание в шеренгах приставными шагами. ОРУ на развитие гибкости. Преодоление препятствий. Броски и ловля волейбольных мячей в парах.	– 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, равновесие.	Ходьба по счет, размыкание в шеренгах приставными шагами. ОРУ на развитие гибкости. Преодоление препятствий. Броски и ловля волейбольных мячей в парах.
		Упражнения на гимнастической скамейке	1	Бег в чередовании в ходьбой. ОРУ на развитие равновесия. Упражнения на гимнастической скамейке. Попадание в нарисованный круг малыми мячами.		Бег в чередовании в ходьбой. ОРУ на развитие равновесия. Упражнения на гимнастической скамейке. Попадание в нарисованный круг малыми мячами.
<b>Тренажерный зал</b>						
		Силовые упражнения	1	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Развитие пространственной ориентировки. Акробатические упражнения в виде соревнований. Силовые упражнения с фитболами	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять акробатические и силовые упражнения; проявлять быстроту, координацию и внимание при их выполнении.	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Развитие пространственной ориентировки. Акробатические упражнения в виде соревнований. Силовые упражнения с фитболами. Игра на внимание «Пол – нос – потолок».
		Преодоление препятствий	1	Бег с преодолением препятствий (мячи) ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствия. Прыжок в глубину с поворотом. Баскетбольные приемы в эстафетах	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении упражнений; – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения;	Бег с преодолением препятствий (мячи) ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствия. Прыжок в глубину с поворотом. Баскетбольные приемы в эстафетах

		Веселые эстафеты	1	Бег в чередовании в ходьбой. ОРУ Силовые упражнения на перекладине Веселые эстафеты.	– развивать координацию при выполнении упражнений на перекладине; – потребность в общении. – активно включаться в 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>						
		Упражнения со степами	1	Разминочный бег. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения на степ-досках. Жим + пресс (тест)	– развивать гибкость, координацию; – оценивать свои достижения при сдаче тестов	Разминочный бег. ОРУ на развитие гибкости. Упражнения на степ-досках. Жим + пресс (тест)
		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; – потребность в общении. – 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 пространственной ориентировки. Силовые упражнения. Подведение итогов четверти	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Развитие пространственной ориентировки. Силовые упражнения. Задание на каникулы.

### III ЧЕТВЕРТЬ – 30 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. Наскок на «козла» в упор на колени.	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении прыжков в высоту, – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять наскоки на гимнастический снаряд «козел»; – 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. Наскок на «козла». Подвижная игра «Защита укреплений»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Развитие равновесия	1	Упражнения пространственной ориентировки. Упражнения в сопротивлении в парах. Хождение по гимнастической скамейке с предметами в руках. Преодоление препятствия высотой до 60 см двумя способами	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; развивать равновесие, проявлять качество координации при преодолении препятствия	Упражнения пространственной ориентировки. Упражнения в сопротивлении в парах. Хождение по гимнастической 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.	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении	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). Прыжки в высоту способом «перешагивания». «Зона толчка».	нии прыжков в высоту, – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять наскоки на гимнастический снаряд «козел» и соскоки с него;	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). Преодоление препятствия двумя способами. Подвижная игра «Попади в мяч»
<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». Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козел».	– 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». Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козел».

				ОРУ в движении. Прыжки в высоту. Зона толчка. Попадание в обруч.		Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки в высоту. Зона толчка. Попадание в обруч из различных положений с подсчетом очков. Игра «Мяч капитану»
<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
		Опорные прыжки	1	Бег с оббеганием препятствий. ОРУ. Выпады, маховые движения ног, приседания Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козел». Хождение по наклонной гимнастической скамейке, прыжок в глубину	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении опорных прыжков, – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять наскоки на гимнастический снаряд «козел» и соскоки с него	Бег с оббеганием препятствий. ОРУ. Выпады, маховые движения ног, приседания Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козел». Хождение по наклонной гимнастической скамейке, прыжок в глубину
		Развитие равновесия	1	Бег до 2 минут, изменяя направление движения. ОРУ на развитие равновесия. Хождение по гимнастической скамейке без контроля зрения, расхождение двоём. Попадание в нарисованный круг.	– ТБ при выполнении упражнения на скамейке; – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; – развивать равновесие при выполнении упражнений на скамейке; – потребность в общении	Бег до 2 минут, изменяя направление движения. ОРУ на развитие равновесия. Хождение по гимнастической скамейке без контроля зрения, расхождение двоём. Попадание в нарисованный круг из различных положений. Подвижная игра «Мяч соседу».



<b>Тренажерный зал</b>						
		Упражнения в сопротивлении	1	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ на развитие координации движений. Подтягивание в висе лежа. Перетягивание «каната» парами Упражнения в сопротивлении в парах.	– 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	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ Подтягивание в висе лежа. Перетягивание «каната» парами Упражнения в сопротивлении в парах.
		Упражнения на гимнастической скамейке	2	Ходьба закрытыми глазами, спиной вперед, бег до 2 минут. ОРУ у гимнастической стенки. Перекатывание 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. Хоккей с мячом.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать ловкость, выносливости и умения преодолевать трудности при выполнении упражнений на гимнастической лестнице.	Ходьба закрытыми глазами, спиной вперед, бег. ОРУ. Перекатывание мяча в парах. Бег, ходьба в приседа, полуприседе. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов лежащих на полу. Подбрасывание мяча на заданную высоту.  Хоккей с мячом.
<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».

	Упражнения на гимнастической стене	1	Упражнения в сопротивлении в ОРУ. Перемещение по гимнастической стене в висе, опускание на руках. Преодоление препятствий с завязанными глазами. 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;	Упражнения в сопротивлении в ОРУ. Перемещение по гимнастической стене в висе, опускание на руках. Преодоление препятствий с завязанными глазами. 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. Хоккей с мячом.	– развивать силу рук, равновесие.	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на развитие силы и выносливости. Метание теннисного мяча. Челночный бег. Хоккей с мячом.
<b>Тренажерный зал</b>					
	Силовые упражнения	1	ОРУ на координацию движения. Ходжение 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. Ходжение по наклонной гимнастической скамейке с мячом в руках. Силовые упражнения (броски набивных мячей) Вис на руках (тест).
	Силовые упражнения на перекладине	1	Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. ОРУ в движении. Перемещение по гимнастической стене в висе на руках. Висы и упоры на перекладине. Игра на внимание.	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении упражнений на перекладине; – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения;	Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. 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 необыч-	– развивать координацию при выполнении упражнений на пе-	Чередование ходьбы и бега. ОРУ в игре. Стартовые ускорения из необычных положе-

				ных положений. Ходьба по гимнастической скамейке без контроля зрения. Спортивная игра.	рекладине; – потребность в общении. – проявлять быстроту, координацию и внимание при игре	ний. Ходьба по гимнастической скамейке без контроля зрения. «Хоккей с мячом».
<b>Тренажерный зал</b>						
		Упражнения со степами	1	Ходьба спиной вперед, гусиным шагом, бег. ОРУ на степдосках. Преодоление препятствия в виде «болота». Упражнения развивающие силу мышц.	– развивать силу, координацию и чувство равновесия;	Ходьба спиной вперед, гусиным шагом, бег. ОРУ на степдосках. Преодоление препятствия в виде «болота». Упражнения развивающие силу мышц.
		Опорные прыжки	2	Бег до 2 минут. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков. Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козел». Беговые упражнения. ОРУ в движении. Опорные прыжки. Метание малых мячей в горизонтальную цель из различных положений Эстафеты	– 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 2 минут. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков. Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козел». Беговые упражнения. ОРУ в движении. Опорные прыжки. Метание малых мячей в горизонтальную цель из различных положений Эстафеты «Мяч капитану», «Мяч соседу»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Акробатические и силовые упражнения	1	ОРУ сидя на полу. Развитие гибкости. Сгибание рук в упоре лежа. Элементы акробатических упражнений. Преодоление «болота»	– 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.	ОРУ сидя на полу. Развитие гибкости. Сгибание рук в упоре лежа. Элементы акробатических упражнений. Преодоление «болота»

		Развитие скоростно-силовых качеств	1	Беговые упражнения. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Ведение и передача мячей в парах. Метание 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. Ведение и передача мячей в парах. Метание в баскетбольный щит на дальность отскока. Эстафета «Каракатица»
		Полоса препятствий	1	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий. Попади в мяч. Подвижная игра на развитие слухового и зрительного анализаторов.	– развивать силу рук, равновесие; - развивать пространственную ориентировку.	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий. Попади в мяч. Подвижная игра «Вызов номеров».
<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 – 22 ч.**

№	Дата	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	БУД	Основные виды деятельности учащихся
		<b>Основы знаний</b>	1	– представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – ТБ при занятиях легкой атлетикой Новый комплекс ОРУ	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры; – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность	Слушать объяснения учителя. Комплекс ОРУ.
		<b>Легкая атлетика и подвижные игры</b>				
		Челночный бег	1	Построение. Ходьба под счет. Выполнение команд «равняйся - смирно». Комплекс ОРУ. Челночный бег 3 х 5 м Эстафеты с челночным бегом	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять строевые упражнения; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении бега; – потребность в общении.	Строевые упражнения. Новый комплекс ОРУ. Челночный бег 3 х 5 м. Эстафеты с челночным бегом
		<b>Тренажерный зал</b>				
		Прыжки со скакалками	1	Комплекс ОРУ (силовые упражнения). Прыжковые и беговые упражнения. Прыжок через короткую скакалку.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; - оценивать свои достижения, самостоятельность; - уметь правильно выполнять силовые упражнения; проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений	Комплекс ОРУ (силовые упражнения). Прыжковые и беговые упражнения. Прыжок через короткую скакалку. Подвижная игра «Мяч капитану...»

		Бег по дорожкам 20 метров	1	Построение. Строевые упражнения. ОРУ для мышц ног, формирования правильной осанки. Бег в чередовании с ходьбой (20 м бег, 20 м – ходьба). Бег по дорожкам наперегонки (2-3 раза).	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в беге; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Строевые упражнения. ОРУ для мышц ног, формирования правильной осанки. Бег в чередовании с ходьбой. Бег по дорожкам наперегонки, по пересеченной местности (до 2 мин.). Бег 20 м на результат.
		Бег по пересеченной местности	1	Строевые упражнения. Бег по пересеченной местности. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 20 м на результат.		
<b>Тренажерный зал</b>						
		Прыжки в длину с места	1	Строевые упражнения (ходьба под счет, в колонне). Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ - прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (техника исполнения). Прыжки «вперед – назад» на одной ноге	– уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; - умение правильно приземляться; – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Строевые упражнения (ходьба под счет, в колонне). Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ - прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (техника исполнения). Прыжки «вперед – назад» на одной ноге (3 вперед, 3 назад ногу не менять). Корректирующая игра «Запрещенное движение»
		Прыжок в длину с места, развитие координации	1	Построение на скорость в указанном месте. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжки через короткую скакалку. Медленный бег (до 1,5 мин.). ОРУ (развитие прыгучести).	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять прыжковые упражнения; – знать основную стойку при выполнении метания	Построение на скорость в указанном месте. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Прыжок в длину с места (4-5 повторений), через короткую скакалку.
		Метание м/м	1	Ходьба по линии с открытыми и закрытыми глазами. Прыжок в длину с места на результат. Метание м/м.	– развивать координацию движения	Ходьба по линии с открытыми и закрытыми глазами. Прыжок в длину с места на результат. Метание м/м.

						Игра «Волк во рву»
<b>Тренажерный зал</b>						
		Броски набивного мяча (н/м), развитие равновесия	1	Ходьба «гусиным шагом», на носках, пятках. Медленный бег (до 2-х мин.) ОРУ с м/м в руках. Броски н/м сидя «из-за головы». Разворот на одной ноге в прыжке.	– уметь правильно выполнять броски н/м, развивать равновесие; – оценивать свои достижения; осуществлять продуктивное взаимодействие	Ходьба «гусиным шагом», на носках, пятках. Медленный бег (до 2-х мин.). ОРУ с м/м в руках. Броски н/м сидя «из-за головы». Разворот на одной ноге в прыжке. Игра «Слушай сигнал»
		Метание м/м на дальность	1          1	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.  ОРУ. Метание теннисного мяча (Тест). Прыжки в длину с небольшого разбега (песок). Быстрый бег на месте (10 сек.) с контролем и без контроля зрения	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в метании, знать простейшие правила подвижных игр; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении метательных упражнений; – потребность в общении	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)). Метание м/м на дальность. Упражнения для зрительного и слухового анализаторов «Вызов номеров». ОРУ. Метание теннисного мяча (ТЕСТ). Быстрый бег на месте (10 сек.) с контролем и без контроля зрения. Прыжки в длину с небольшого разбега (песок). Подвижная игра «Попади в мяч».
<b>Тренажерный зал</b>						
		Броски н/м. Развитие пространственной ориентировки	1	Строевые упражнения (повороты переступанием). ОРУ. Бросок набивного мяча сидя двумя и одной рукой (Тест). Подлезание под препятствия с мячами и без них.	– уметь правильно выполнять броски н/м; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развитие координации; – осуществлять продуктивное	Строевые упражнения. ОРУ. Тест «Бросок набивного мяча сидя двумя и одной рукой».. Подлезание под препятствия с мячами и без них. Прыжки в длину с места в

				Прыжки в длину с места в указанный ориентир. Упражнения для развития точности движения.	взаимодействие между сверстниками и педагогами; – развивать пространственную ориентировку	указанный ориентир Упражнения для развития точности движения
		Прыжки в длину с разбега	2	Ходьба, бег по нарисованным кочкам, перешагивание через препятствия. ОРУ на развитие прыгучести.. Прыжок в длину с небольшого разбега. Медленный бег (до 2-х мин.) по пересеченной местности. Бег по «кочкам»  ОРУ на развитие выносливости и силы. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину (с разбега) (Тест).	– оценивать свои достижения, самостоятельность, достижения; – уметь правильно использовать зону толчка и приземления; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений	Ходьба, бег, перешагивание через препятствия. ОРУ на развитие прыгучести. Прыжок в длину с небольшого разбега (5-6 повторений). Бег по «кочкам» Подвижная игра «Пустое место». Тест «Прыжок в длину (с разбега)». «Запрещенное движение» (с контролем и без контроля зрения)
<b>Тренажерный зал</b>						
		Сгибание рук в упоре	1	Ходьба и бег с изменением направления движения. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Прыжки в шаге с последующим приземлением на две на максимальное удаление. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки. Пролезание «скамейка, стул»	– уметь правильно выполнять основные упражнения на развитие гибкости; - уметь выполнять прыжки в шаге и правильно приземляться; – осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжки в шаге. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки. Перекатывание тяжелых н/м мячей в парах. Пролезание сквозь препятствие
		Упражнения с набивными мячами	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.	- укреплять мышцы рук плечевого пояса; - уметь использовать силу в бросках; – уметь правильно выполнять основные требования в эстафетах;	Построение. Медленный бег (до 2-х мин). ОРУ для укрепления мышц рук, плечевого пояса. Броски н/м стоя. Эстафеты с н/м



			1	Бег с высоким подниманием бедра, захлест, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. ОРУ, стоя у стены Бросок набивного мяча стоя на дальность.	– оценивать свои достижения, самостоятельность; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	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»
		Челночный бег	1	Медленный бег (до 2-х минут). Развитие выносливости и силы, координации движения. Бег на месте (в течение 10 с.) Челночный без 3 x 5 м	- развивать выносливость и силу; учить правильному выполнению челночного бега; – уметь правильно выполнять основные требования в эстафетах;	Медленный бег. Развитие выносливости и силы, координации движения. Бег на месте. Челночный без 3 x 5 м (2-3 раза).Линейная эстафета с мячами.
		Бег по кругу с препятствиями	1	Ходьба с изменением направления движения, спиной вперед, приставными шагами ОРУ в движении. Бег по кругу с препятствиями на результат.	– оценивать свои достижения, самостоятельность; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Бег по кругу с препятствиями. Передача мяча в парах.
<b>Тренажерный зал</b>						
		Развитие координации движений, прыжки со скакалкой	1	ОРУ сидя на полу. Подлезание под препятствие (стул, скамейка). Развитие координации движений (хождение по указанному ориентиру) с опорой на зрительный анализатор и без. Прыжки с короткими скакалками	- учить пространственной ориентировки при выполнении конкретных заданий учителя; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений	ОРУ сидя на полу. Подлезание под препятствие (стул, скамейка). Развитие координации движений (хождение по указанному ориентиру) с опорой и без зрительного анализатора. Прыжки с короткими скакалками

	Упражнения с мячами	1  1	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Метание мяча в т/м в стену на дальность отскока. Вис на руках на перекладине (время). Расхождение в парах на гимнастической скамейке. Броски и ловля в/б мячей в парах.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в метании; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении метательных упражнений; – потребность в общении, умения слушать; осуществлять продуктивное взаимодействие	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Метание мяча в т/м в стену на дальность отскока. Вис на руках на перекладине (время). Расхождение в парах на гимнастической скамейке. Броски и ловля в/б мячей в парах.
<b>Тренажерный зал</b>					
	Полоса препятствий	1	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Бег ОРУ. Подлезание, перелезание, пролезание в полосе препятствий Жим + пресс (Тест).  Подведение итогов. Задание на каникулы.	– активно включаться в общение; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять движения; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений; – осуществлять продуктивное взаимодействие	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Бег ОРУ. Подлезание, перелезание, пролезание в полосе препятствий Тест «Жим + пресс»