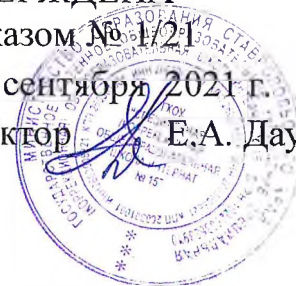


ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 15» пос.Каскадный

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 3 класса
(Вариант 1)
на 2021-2022 учебный год**

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

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 № 15»;
- ✓ учебным планом государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 15»;
- ✓ 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	
3	27	23	30	22	102 ч.

Планируемые результаты

На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:

Личностные:

- положительное отношение 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;
- ходьба в различном темпе;
- выполнение беговых упражнений, прыжков, лазания, метания;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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 вися 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 начерченной 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)
- понятие высокий старт, челночный бег 3 x 5 м; бег на скорость до 40 м, эстафетный бег;
- Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра
- 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 ко-	Рассказ о ТБ на уроках легкой атлетики. Правила выполнения ходьбы, метания, прыжков. Показ комплексов упражнений для раз-	Выполнять простейшие комплексы упражнений, ходьба, бег и т.д.	Беседа, индивидуальный зачет по тестам

			мандам учителя. Развивать двигательные способности. Выполнять прыжки в высоту и длину разными способами, 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	вития скоростно-силовых качеств.		
3	Гимнастика	35	Знать элементарные сведения о осанке, равновесии. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Определять понятия колонна, шеренга, круг. Владеть навыками построения и перестроения. Формирование правильной осанки, укрепление мышц пояса. Переноска грузов и передача предметов. 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	Рассказ о ТБ на уроках гимнастики. Показ и рассказ о упражнениях с предметами, акробатических упражнений.	Построение в шеренгу, колонну, круг. Выполнение упражнений с предметами, перестроение по заданию учителя, на равновесие, лазание и перелазание.	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 групп-	Рассказ о правилах данной игры, показ.	Выполнение заданий учителя во время подвижной игры	Групповая

			пах при выполнении технических действий.			
--	--	--	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

I ЧЕТВЕРТЬ – 27 ч.

№	Дата	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	БУД	Основные виды деятельности учащихся
Тренажерный зал						
		Основы знаний	1	– 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. Упражнения с короткими скакалками. Игра-эстафета с н/м
		Положение высокого старта Бег 30 метров	1 1	Бег, ходьба на носках, пятках. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Положение высокого старта. Бег по дорожкам с высокого старта (30 м) наперегонки. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. ОРУ для мышц ног и рук. Бег по дорожкам с высокого старта 3 x 30 м. Прыжки через короткую скакалку.	– 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.	Бег, ходьба на носках, пятках. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств (прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием, продвижением, змейкой через скамейку). Положение высокого старта. Бег по дорожкам с высокого старта (3 x 30 м) наперегонки. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. ОРУ для мышц ног и рук. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Охотники и утки»

Тренажерный зал						
		Прыжки в длину с места	1	Бег в чередовании с ходьбой, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ на развитие выносливости, силы, координации движения. Прыжок двумя ногами. Точность при приземлении. Линейная эстафета с прыжками в длину.	– уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; - умение правильно приземляться; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Бег в чередовании с ходьбой, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ на развитие выносливости, силы, координации движения. Прыжок двумя ногами. Точность при приземлении. Линейная эстафета с прыжками в длину.
		Бег 30 м Челночный бег	1 1	Медленный бег (до 3-х мин). ОРУ в движении. Бег по дорожкам 30 м (Тест). Упражнения с малыми мячами, подготовка к метанию. ОРУ в движении. Челночный бег 3 x 10 м. Ведение и передача б/б мячей	- 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	Медленный бег (до 3-х мин). ОРУ в движении. Упражнения с м/м. Тест «Бег по дорожкам 30 м». Игра «Вызов номеров» (с б/б мячами) ОРУ в движении. Челночный бег 3 x 10 м. Ведение и передача б/б мячей
Тренажерный зал						
		Развитие прыгучести	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на развитие прыгучести. Прыжки в длину с места на максимальное удаление Корректирующие упражнения с набивным мячом.	– уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, знать простейшие правила подвижных игр; - умение правильно приземляться; - осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на развитие прыгучести. Прыжки в длину с места на максимальное удаление Корректирующие упражнения с набивным мячом. Игра «Слушай сигнал»
		Метание теннисного мяча	2	Построение на скорость в указанном месте. ОРУ. Метание м/м в цель.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;	Построение на скорость в указанном месте. ОРУ. Метание м/м в цель («Павлин»).

				<p>Метание т/м на дальность.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности. ОРУ в движении.</p> <p>Метание т/м с места (Тест).</p> <p>Челночный бег.</p>	<p>–оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– уметь правильно выполнять основные движения в метании, знать простейшие правила подвижных игр;</p> <p>– проявлять качество быстроты и координации при выполнении метательных упражнений</p>	<p>Метание т/м на дальность.</p> <p>Игра «Пустое место»</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности. ОРУ в движении.</p> <p>Тест «Метание т/м с места»</p> <p>Челночный бег 3 x 10 м.</p>
Тренажерный зал						
		Упражнения пространственно-временной ориентировки	1	<p>Размыкание и смыкание в шеренгах. Ходьба изменяя направление движения. ОРУ с закрытыми глазами.</p> <p>Прыжки в длину с места в указанный ориентир (с контролем и без контроля зрения).</p> <p>Упражнения пространственно-временной ориентировки</p>	<p>- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– проявлять умение координации при выполнении упражнений пространственно-временной ориентировки</p>	<p>Размыкание и смыкание в шеренгах.</p> <p>Ходьба изменяя направление движения. ОРУ.</p> <p>Прыжки в длину с места в указанный ориентир.</p> <p>Ходьба на месте под счёт (10–15 сек.), затем выполнение данной ходьбы с опред. времени.</p>
		Прыжки в длину в разбега	2	<p>Ходьба, повороты переступанием. Бег с изменением направления движения, ОРУ.</p> <p>Прыжок в длину с разбега без обозначения зоны толчка.</p> <p>Ведение б/б мяча. Штрафные броски</p> <p>Медленный бег (до 3-х мин.) в чередовании с ходьбой</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Зона толчка и приземления. Бег 40 м на результат.</p>	<p>- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– уметь правильно использовать зону толчка и приземления;</p> <p>– проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Тест «Бег 40 м»</p> <p>Спортивная игра «Минифутбол».</p>
Тренажерный зал						
		Прыжки в длину с	1	Размыкание и смыкание в ше-	– уметь правильно выпол-	Упражнения временно-прост-

		места		ренгах, перестроение по два. Ходьба изменяя направление движения. ОРУ с помощью учащихся. Прыжки в длину с места на максимальное удаление (Тест). Ходьба на месте под счёт (10–15 сек.), затем выполнение данной ходьбы с опред. времени.	нять основные движения в прыжках; - активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – проявлять умение координации при выполнении упражнений пространственно-временной ориентировки	ранственной ориентировки по заданию учителя. Размыкание и смыкание в шеренгах, перестроение по два. Ходьба изменяя направление движения. ОРУ с помощью учащихся. Тест: «Прыжки в длину с места на максимальное удаление». Ходьба на месте под счёт (10–15 сек.), затем выполнение данной ходьбы с опред. времени.
		Бег по кругу с препятствиями	2	Медленный бег (до 3-х мин.). Ходьба в приседе, полупреседе. Беговые упражнения. Упражнения без контроля зрения. Бег по кругу с препятствиями. Упражнения на задержку дыхания.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно использовать зону толчка и приземления; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Медленный бег (до 3-х мин.). Ходьба в приседе, полупреседе. Беговые упражнения. Эстафета с набивными мячами. Упражнения без контроля зрения. Бег по кругу с препятствиями (на результат). Попади в мяч. Упражнения на задержку дыхания.
Тренажерный зал						
		Бросок набивного мяча	1	Построение, бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на силу и гибкость. Броски набивного мяча на дальность двумя, одной руками (Тест). Упражнения с фитболами.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в бросках н/б мяча	Построение, бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на силу и гибкость. Тест: «Броски набивного мяча на дальность двумя, одной руками». Силовые упражнения с фитболами.
		Ускорение. Прыжки в шаге	2	Бег с чередованием с ходьбой. Прыжки через барьер на гимнастический мат. Подлезание под барьер, прыжки через	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достиже-	Бег с чередованием с ходьбой. Прыжки через барьер на гимнастический мат. Подлезание под барьер, прыжки через гимнасти-

				гимнастическую скамейку. Элементы игры в пионербол. Ускорение 3 x 10 м наперегонки с высокого старта. Прыжки в шаге с последующим приземлением на две.	ния, самостоятельность; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	ческую скамейку. Элементы игры в пионербол. Ускорение 3 x 10 м наперегонки с высокого старта. Прыжки в шаге с последующим приземлением на две. Броски волейбольных мячей в парах.
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	Ходьба (8 шагов на носках, 8 – на пятках, 8 – обычным шагом). ОРУ с помощью учащихся. Прыжки в шаге с последующим приземлением на две. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на руках на перекладине	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – потребность в общении	Ходьба (8 шагов на носках, 8 – на пятках, 8 – обычным шагом). ОРУ с помощью учащихся. Прыжки в шаге с последующим приземлением на две. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. «Мяч капитану» по командам на время. Вис на руках на перекладине
		Преодоление препятствий	1	Построение. Бег, ходьба. Выполнение ОРУ на слух без контроля зрения. Пролезание сквозь гимнастический обруч (большой, маленький). Прыжки через барьер на гимнастический мат.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь работать в команде; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений	Построение. Бег, ходьба. Выполнение ОРУ на слух без контроля зрения. Пролезание сквозь гимнастический обруч (большой, маленький). Прыжки через барьер на гимнастический мат. Учебная игра «Пионербол».
		Упражнения на гимнастической скамейке	1	Медленный бег (до 3-х мин.), ходьба. ОРУ. Подтягивание (м), сгибание рук в упоре (д) (Тест). Упражнения с гимнастической скамейкой (расхождение, лазание, прыжки).		Медленный бег (до 3-х мин.), ходьба. ОРУ. Тест: «Подтягивание (м), сгибание рук в упоре (д)». Упражнения с гимнастической скамейкой (расхождение, лазание, прыжки). Попади в мяч (по командам).

Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	<p>Ходьба приставными шагами, спиной вперёд. ОРУ сидя. Жим + пресс (тест) Корректирующие упражнения с мячом.</p>	<p>– оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать координацию при выполнении упражнений с мячами</p>	<p>Ходьба приставными шагами, спиной вперёд. ОРУ сидя. Жим + пресс (тест) Корректирующие упражнения с мячом.</p>
		Полоса препятствий. Эстафеты	2	<p>Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. ОРУ в движении. Преодоление препятствия, поставленных одного за другим.</p> <p>«Бег по кочкам», ходьба. ОРУ с прыжками. Линейная эстафета с прыжками и мячами. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке различными способами. Подведение итогов. Задания на каникулы</p>	<p>– активно включаться в общение; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять движения; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений; – осуществлять продуктивное взаимодействие</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. ОРУ в движении. Преодоление препятствия, поставленных одного за другим (2-3 повторения). Подвижная игра «Попади в мяч». «Бег по кочкам», ходьба. ОРУ с прыжками. Линейная эстафета с прыжками. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке различными способами</p>

II ЧЕТВЕРТЬ – 23 ч.

№	Дата	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	БУД	Основные виды деятельности учащихся
Тренажерный зал						
		Основы знаний. Развитие равновесия	1	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение, правила поведения с спортивным залом, ТБ при занятиях гимнастикой. Задачи четверти. Ходьба в быстром темпе, бег. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Игра на развитие внимания	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении гимнастических упражнений, – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать координацию при выполнении упражнений на скамейке; – потребность в общении.	– знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение. Правила поведения с спортивным залом, ТБ. Ходьба в быстром темпе, бег. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Запрещенное движение»
Гимнастика. Подвижные игры						

	Упражнения на гимнастической лестнице	2	Бег, ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне ступни. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стене. Прыжок в глубину. ОРУ на развитие равновесия. Лазание по гимнастической стене. Хождение по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижная игра	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений; – развивать силу рук	Бег, ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне ступни. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стене. Прыжок в глубину. ОРУ на развитие равновесия. Лазание по гимнастической стене Хождение по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижная игра «Охотники и утки»
Тренажерный зал					
	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Ходьба под счет, размыкание шеренги. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Силовые упражнения с фитболами. Развитие координации движений	– 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 под счет, размыкание шеренги. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Силовые упражнения с фитболами. Развитие координации движений
	Силовые упражнения на перекладине	2	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке, перемещение в висе, упоры. Гибкость (Тест). Ходьба спиной вперед, бег приставными шагами. Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке. Висы и упоры на перекладине	- учить пространственной ориентировки при выполнении конкретных заданий учителя; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений; - развивать силу рук при выполнении упражнений на перекладине	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке, перемещение в висе, упоры. Ходьба спиной вперед, бег приставными шагами. Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке. Висы и упоры на перекладине. Ведение и передача б/б мячей. Тест на гибкость. Пионербол

Тренажерный зал						
		Гимнастика с элементами акробатики	1	Упражнения пространственной ориентировки. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Акробатические упражнения: стока на лопатка, кувырок вперед. Перекатывание набивных мячей в парах.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать координацию при выполнении акробатических упражнений, гибкость	Упражнения пространственной ориентировки. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Акробатические упражнения: стока на лопатка, кувырок вперед. Перекатывание набивных мячей в парах. Игра «Попади в мяч»
		Упражнения на гимнастической лестнице	2	Ходьба в приседе, полуприседе, спиной вперед. ОРУ – силовые упражнения. Лазание по гимнастической стене с поворотами, опускание на руках. Размыкание приставными шагами в шеренге. Бег, изменяя направление движения. ОРУ с помощью учащихся. Пролезание в перекладину, перемещение в висе по гимнастической стене.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; проявлять координацию и силу рук при их выполнении; – ориентировка в пространстве; – учить правила спортивной игры	Ходьба в приседе, полуприседе, спиной вперед. ОРУ – силовые упражнения. Лазание по гимнастической стене с поворотами, опускание на руках. Размыкание приставными шагами в шеренге. Бег, изменяя направление движения. ОРУ с помощью учащихся. Пролезание в перекладину, перемещение в висе по гимнастической стене. Пионербол
Тренажерный зал						
		Акробатические упражнения	1	Упражнения на развитие пространственной ориентировки. ОРУ на развитие гибкости. Акробатические упражнения. Силовые упражнения с н/б мячами. Игра на внимание	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать координацию при выполнении акробатических упражнений, гибкость	Упражнения на развитие пространственной ориентировки. ОРУ на развитие гибкости. Акробатические упражнения. Силовые упражнения с н/б мячами. Игра «Слушай сигнал»
		Силовые упражнения на перекладине	2	Бег в чередовании с ходьбой. Вис на руках на перекладине, ходьба по наклонной гимнастической скамейке, прыжок в глубину.	– развивать силу при выполнении упражнений на перекладине; – развитие выносливости и умения преодолевать трудности	Бег в чередовании с ходьбой. Вис на руках на перекладине, ходьба по наклонной гимнастической скамейке, прыжок в глубину. Разминочный бег.

				<p>Развитие зрительного и слухового анализаторов. Разминочный бег. ОРУ на развитие выносливости. Силовые упражнения на перекладине. Спортивная игра.</p>	<p>при выполнении силовых упражнений; – учить правила спортивной игры</p>	<p>ОРУ на развитие выносливости. Силовые упражнения на перекладине. Развитие зрительного и слухового анализаторов «Вызов номеров». Пионербол.</p>
Тренажерный зал						
		Развитие равновесия	1	<p>Упражнения на степдосках под музыкальное сопровождение. Переползание на четвереньках по кругу с н/б мячами. Переноска н/б мячей в эстафетах. Комплекс акробатических упражнений</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; уметь правильно выполнять упражнения; – развивать равновесие при выполнении упражнений на ступах; – развивать гибкость</p>	<p>Упражнения на степдосках под музыкальное сопровождение. Переползание на четвереньках по кругу с набивными мячами. Переноска набивных мячей в эстафетах. Комплекс акробатических упражнений</p>
		Упражнения на гимнастической скамейке	2	<p>Бег с изменением направления движения, по командам. ОРУ в движении. Подлезание под препятствие ограниченное с боков, пролезание. Продвижение на руках по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Прыжок в глубину. Упражнения в сопротивлении в парах в виде разминки. Попадание в баскетбольный щит м/м из различных положений.</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 скамейке</p>	<p>Бег с изменением направления движения, по командам. ОРУ в движении. Подлезание под препятствие ограниченное с боков, пролезание. Продвижение на руках по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Прыжок в глубину. Упражнения в сопротивлении в парах в виде разминки. Попадание в баскетбольный щит м/м из различных положений. Подвижная игра «Выбивной в кругу».</p>
Тренажерный зал						

		Развитие равновесия и гибкости	1	Ходьба спиной вперед, приставными шагами. ОРУ на развитие равновесия, гибкости. Акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты в сторону, стойка на лопатках). Упражнения с фитболами.	– 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 спиной вперед, приставными шагами. ОРУ на развитие равновесия, гибкости. Акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты в сторону, стойка на лопатках). Упражнения с фитболами. Игра-эстафета. «Гонка набивных мячей»
		Преодоление препятствий	1	Бег с преодолением препятствий (барьеры). ОРУ по шеренгам. Метание т/м на дальность отскока. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Баскетбольные приемы в эстафетах.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; проявлять качество быстроты и координации при их выполнении; – развивать качество ориентировки в пространстве при выполнении упражнений	Бег с преодолением препятствий (барьеры). ОРУ по шеренгам. Метание т/м на дальность отскока. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Баскетбольные приемы в эстафетах.
		Развитие пространственной ориентировки	1	Бег и ходьба для развития пространственной ориентировки. Ходьба по гимнастической скамейке без контроля зрения. Попадание б/б мячами в обруч из различных положений. Подвижная игра.	.	Бег и ходьба для развития пространственной ориентировки. Ходьба по гимнастической скамейке без контроля зрения. Попадание б/б мячами в обруч из различных положений. Подвижная игра «Охотники и утки»
Тренажерный зал						
		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	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Развитие пространственной ориентировки. Акробатические упражнения в виде соревнований. Силовые упражнения с фитболами. Игра на внимание «Пол – нос -

					при их выполнении.	потолок».
		Преодоление препятствий	1	Бег с преодолением препятствий (мячи) ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствия. Прыжок в глубину с поворотом. Баскетбольные приемы в эстафетах	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – развивать координацию при выполнении упражнений на гимнастической лестнице; – потребность в общении.	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 Опускание на руках по гимнастической лестнице. Веселые эстафеты.	– 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 «Каракавица», «Пингвин», «Кенгуру».
Тренажерный зал						
		Упражнения в сопротивлении	1	Упражнения в сопротивлении в парах. ОРУ Жим + пресс (тест) Расслабляющие упражнения	– развивать гибкость, координацию; – оценивать свои достижения при сдаче тестов	Упражнения в сопротивлении в парах. ОРУ Жим + пресс (тест) Расслабляющие упражнения
		Полоса препятствий. Подведение итогов	2	Бег с ускорением и замедлением темпа движения. Выполнение ОРУ без контроля зрения по командам. Преодоление препятствий поставленных одно за другим. Прыжки со скакалкой в виде соревнований. Ведение б/б мяча в эстафетах. Подведение итогов. Задание на каникулы.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно проходить полосу препятствий; – развивать чувство взаимопомощи, поддержки; – развивать координацию при выполнении упражнений	Бег с ускорением и замедлением темпа движения. Выполнение ОРУ без контроля зрения по командам. Преодоление препятствий поставленных одно за другим. Прыжки со скакалкой в виде соревнований. Ведение баскетбольного мяча в эстафетах. Подвижные игры по выбору учащихся.

III ЧЕТВЕРТЬ – 30 ч.

№	Дата	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	БУД	Основные виды деятельности учащихся
Тренажерный зал						
		Основы знаний. Перелезание через препятствия	1	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение. ТБ при выполнении прыжков в высоту. Задачи четверти. Бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Перелезание через препятствия двумя способами. Попадание в обруч н/м из различных положений. Подвижная игра	– 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 преодолевать «забор»; – потребность в общении.	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение. ТБ при выполнении прыжков в высоту. Задачи четверти. Бег в чередовании с ходьбой, ОРУ. Перелезание через препятствия двумя способами. Попадание в обруч н/м из различных положений. Подвижная игра «Слушай сигнал»

Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	<p>Ходьба на носках пятках внешней и внутренней стороне стопы. ОРУ для укрепления мышц ног, формирование правильной осанки.</p> <p>Силовые упражнения на степ-досках.</p> <p>Хождение по наклонной гимнастической скамейке, прыжок в глубину.</p> <p>Корректирующие упражнения с мячами</p>	<p>– развивать силу при выполнении упражнений на степ-досках;</p> <p>– развитие выносливости и умения преодолевать трудности при выполнении силовых упражнений;</p> <p>– развивать внимание и равновесие</p>	<p>Ходьба.</p> <p>ОРУ для укрепления мышц ног, формирование правильной осанки.</p> <p>Силовые упражнения на степ-досках.</p> <p>Хождение по наклонной гимнастической скамейке, прыжок в глубину.</p> <p>Корректирующие упражнения с мячами</p>
		Прыжки в высоту	2	<p>Медленный бег до 3 минут.</p> <p>ОРУ - маховые движения ног, выпады.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега. Подбор толчковой ноги.</p> <p>Наскок на «козла» в упор на колени и соскок прогнувшись.</p> <p>Медленный бег с изменением направления движения.</p> <p>ОРУ (выпады, махи ногой).</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивания». «Зона толчка».</p>	<p>– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении прыжков в высоту,</p> <p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– уметь правильно выполнять наскоки на гимнастический снаряд «козел» и соскоки с него;</p>	<p>Медленный бег до 3 минут.</p> <p>ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подбор толчковой ноги.</p> <p>Наскок на «козла» в упор на колени и соскок прогнувшись.</p> <p>Медленный бег. ОРУ.</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивания». «Зона толчка».</p> <p>Игра «Защита укреплений»</p>
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	<p>Упражнения для развития ориентировки в пространстве.</p> <p>ОРУ на степ-досках под музыкальное сопровождение.</p> <p>Ходьба по наклонно установленной скамейке с предметами в руках, прыжок в глубину в указан-</p>	<p>– развивать силу при выполнении упражнений на фитболах;</p> <p>– развитие выносливости и умения преодолевать трудности при выполнении силовых упражнений;</p> <p>– развивать координацию и чув-</p>	<p>Упражнения для развития ориентировки в пространстве.</p> <p>ОРУ на степ-досках под музыкальное сопровождение..</p> <p>Ходьба по наклонно установленной скамейке с предметами в руках, прыжок в глубину</p>

				ный ориентир. Силовые упражнения на фитболах.	ство равновесия	в указанный ориентир. Силовые упражнения.
		Прыжки в высоту	2	Медленный бег в чередовании с ходьбой (до 3 минут). Прыжки в высоту способом «перешагивания». Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козел». ОРУ в движении. Прыжки в высоту. Зона приземления. Метание мяча стена - пол – стена с отскоком в обозначенное место. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ. Маховые движения ног. Прыжки в высоту. Зона приземления. ОРУ на развитие прыгучести. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подвижная игра.	– 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 3 минут). Прыжки в высоту способом «перешагивания». Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козел». ОРУ в движении. Прыжки в высоту. Зона приземления. Метание мяча стена - пол – стена с отскоком в обозначенное место. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ. Маховые движения ног. Прыжки в высоту. Зона приземления. ОРУ на развитие прыгучести. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Игра «Караси и щука»
Тренажерный зал						
		Комплекс акробатических упражнений	1	Построение в указанном месте. ОРУ на развитие гибкости. Комплекс акробатических упражнений (кувырки «вперёд» «назад», стойка на лопатках). Преодоление «болота» с силовыми упражнениями.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать гибкость, пространственную ориентировку, координацию движений	Построение в указанном месте. ОРУ. Комплекс акробатических упражнений. Преодоление «болота» с силовыми упражнениями.
		Прыжки в высоту	2	Повороты переступанием, размыкание приставными шагами. Ходьба «противоходом», «змейкой». ОРУ на развитие прыгучести, выносливости. Прыжки в высоту с увеличением	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении прыжков в высоту; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять	Повороты переступанием, размыкание приставными шагами. Ходьба «противоходом», «змейкой». ОРУ на развитие прыгучести, выносливости. Прыжки в высоту с

				<p>высоты. Попадание в мишень, стоящую на стуле м. мячами Бег с оббеганием препятствий. ОРУ. Выпады, маховые движения ног, приседания Прыжки в высоту (способом перешагивания). Зона толчка. Баскетбольные приёмы в эстафетах.</p>	<p>прыжки в высоту способом «перешагивания»</p>	<p>увеличением высоты. «Меткий стрелок» Бег с оббеганием препятствий. ОРУ. Выпады, маховые движения ног, приседания Прыжки в высоту (способом перешагивания). Зона толчка. Баскетбольные приёмы в эстафетах.</p>
Тренажерный зал						
		Акробатические упражнения с осложнениями	1	<p>Построение на скорость в указанном месте, повороты переступанием. ОРУ на коррекцию осанки. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов лежащих на полу. Комплекс акробатических упражнений с осложнениями. Силовые упражнения на тренажерах.</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять акробатические упражнения; проявлять координацию при их выполнении; – развивать силу</p>	<p>Построение на скорость в указанном месте, повороты переступанием. ОРУ на коррекцию осанки. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов лежащих на полу. Комплекс акробатических упражнений с осложнениями. Силовые упражнения на тренажерах.</p>
		Опорные прыжки	2	<p>Бег с изменением направления движения, приставными шагами.. ОРУ на развитие подвижности, координации движений. Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козёл». Эстафета с мячами. Подвижная игра. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок «Ноги врозь». Спортивная игра.</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять опорные прыжки; – развивать координацию при выполнении упражнений; – потребность в общении</p>	<p>Бег с изменением направления движения, приставными шагами.ОРУ. Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козёл». Эстафета с мячами. «Защита укреплений». Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Опорный прыжок «Ноги врозь». Хоккей с мячом.</p>

Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	Ходьба на носках, пятках. ОРУ на коррекцию осанки. Силовые упражнения с фитболами. Развитие меткости.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения на фитболах; проявлять качество координации при их выполнении; – развивать меткость	Ходьба на носках, пятках. ОРУ на коррекцию осанки. Силовые упражнения с фитболами. Подвижная игра «Попади в мяч»
		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. «Вызов номеров»
		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 10 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.
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	Ходьба в полуприседе, «гусиным шагом». ОРУ в движении. Расхождение вдвоём на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие. Подтягивание в висе лёжа, сгибание рук в упоре от скамейки.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; проявлять быстроту, координацию и внимание при их выполнении.	Ходьба в полуприседе, «гусиным шагом». ОРУ в движении. Расхождение вдвоём на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие. Подтягивание в висе лёжа, сгибание рук в упоре от скамейки.

		Метание теннисного мяча	1	Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. Метание теннисного мяча на дальность отскока. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Попадание в нарисованный круг малыми мячами.	– 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; – развивать координацию при выполнении упражнений на перекладине; – потребность в общении. – проявлять быстроту, координацию и внимание при игре	Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. Метание теннисного мяча на дальность отскока. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Попадание в нарисованный круг малыми мячами. Хоккей с мячом.
		Стартовые ускорения	1	Чередование ходьбы и бега. ОРУ на развитие скоростных качеств. Ускорения из необычных стартовых положений. Передача б/б мячей в движении. Спортивная игра.		Чередование ходьбы и бега. ОРУ на развитие скоростных качеств. Ускорения из необычных стартовых положений. Передача б/б мячей в движении. «Хоккей с мячом».
Тренажерный зал						
		Броски набивных мячей	1	Размыкание приставными шагами. Ходьба «противоходом», «змейкой». ОРУ на координацию движений. Броски набивных мячей на дальность. Вис на руках.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать силу рук, выносливость, упорство	Размыкание приставными шагами. Ходьба «противоходом», «змейкой». ОРУ на координацию движений. Броски набивных мячей на дальность. Тест «Вис на руках».
		Висы и упоры на перекладине	1	Бег с захлестом голени, высоким подниманием бедра. ОРУ в движении. Висы и упоры на перекладине. Упражнения развивающие силу мышц с набивными мячами. Попадание в нарисованный круг, стоя на гимнастической скамейке.	– ТБ при выполнении упражнений на перекладине; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – развивать координацию при выполнении упражнений на перекладине; потребность в общении. – проявлять быстроту, координацию	Бег с захлестом голени, высоким подниманием бедра. ОРУ в движении. Висы и упоры на перекладине. Упражнения развивающие силу мышц с набивными мячами. «Самый меткий»

					нацию и внимание при игре	
		Развитие выносливости	1	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на развитие силы и выносливости. Челночный бег (3 x 10). Спортивная игра.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; проявлять качество быстроты и координации при их выполнении	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на развитие силы и выносливости. Челночный бег (3 на 10). Пионербол.
Тренажерный зал						
		Броски набивных мячей	1	ОРУ на степ-досках. Броски набивных мячей на дальность сидя одной рукой, двумя руками (1 кг, 2 кг). Прыжки со скакалкой в течение 1 минуты.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения	ОРУ на степ-досках. Броски набивных мячей на дальность сидя одной рукой, двумя руками (1 кг, 2 кг). Тест «Прыжки со скакалкой»
		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»
Тренажерный зал						
			1	ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Жим + пресс (тест).	– развивать силу, координацию; – оценивать свои достижения при сдаче тестов	ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Жим + пресс (тест).

				Расслабляющие упражнения. Игра на внимание		Расслабляющие упражнения. «Слушай сигнал»
		Подведение итогов	1	Беговые упражнения. ОРУ на развитие координации движений. Ведение и передача мячей в парах. Метание в баскетбольный щит на дальность отскока. Эстафета Подведение итогов четверти	– развивать силу, координацию; – активно включаться в общение с учителем, сверстниками – оценивать свои достижения, самостоятельность	Беговые упражнения. ОРУ на развитие координации движений. Ведение и передача мячей в парах. Метание в баскетбольный щит на дальность отскока. «Каракатица»

IV ЧЕТВЕРТЬ – 22 ч.

№	Дата	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	БУД	Основные виды деятельности учащихся
Тренажерный зал						
		Основы знаний	1	– ТБ при занятиях легкой атлетикой; – знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение. – Прыжки в длину с места в указанный ориентир с контролем и без контроля зрения	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры; – развивать пространственную ориентировку	Слушать объяснения учителя. Упражнения с короткими скалками. Прыжки в длину с места в указанный ориентир с контролем и без контроля зрения. Игра-эстафета с н/м
		Положение высокого старта	1	Бег, ходьба на носках, пятках. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Положение высокого старта. Размыкание и смыкание при-	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность;	Бег, ходьба на носках, пятках. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств (прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием, продвижением,

		Развитие прыгучести	1	ставными шагами в шеренге. Разворот на одной ноге в прыжке. Прыжки вперед - назад на одной ноге. ОРУ для мышц ног и рук. Быстрый бег на месте (10 сек.). Прыжки через короткую скакалку.	– уметь правильно выполнять строевые упражнения; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении бега; – потребность в общении.	змейкой через скамейку). Положение высокого старта. Разворот на одной ноге в прыжке. Прыжки вперед - назад на одной ноге. ОРУ для мышц ног и рук. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Охотники и утки»
Тренажерный зал						
		Прыжки в длину с места	1	Бег в чередовании с ходьбой, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ на развитие выносливости, силы, координации движения. Прыжок двумя ногами. Точность при приземлении. Линейная эстафета с прыжками в длину.	– уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; - умение правильно приземляться; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Бег в чередовании с ходьбой, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ на развитие выносливости, силы, координации движения. Прыжок двумя ногами. Точность при приземлении. Линейная эстафета с прыжками в длину.
		Бег 30 м Челночный бег	1 1	Медленный бег (до 3-х мин). ОРУ в движении. Бег по дорожкам 30 м x 2. Упражнения с малыми мячами, подготовка к метанию. ОРУ в движении. Челночный бег 3 x 10 м. Бег 30 м по дорожкам наперегонки. Ведение и передача б/б мячей	- 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	Медленный бег (до 3-х мин). ОРУ в движении. Упражнения с м/м. Бег по дорожкам 30 м x 2. Игра «Вызов номеров» (с б/б мячами) ОРУ в движении. Челночный бег 3 x 10 м. Ведение и передача б/б мячей. Бег 30 м по дорожкам наперегонки.
Тренажерный зал						

		Развитие прыгучести	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на развитие прыгучести. Прыжки в длину с места на максимальное удаление Корректирующие упражнения с набивным мячом.	– уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, знать простейшие правила подвижных игр; - умение правильно приземляться; - осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на развитие прыгучести. Прыжки в длину с места на максимальное удаление Корректирующие упражнения с набивным мячом. Игра «Слушай сигнал»
		Метание теннисного мяча. Бег 30 м (Тест)	2	Построение на скорость в указанном месте. ОРУ. Метание м/м в цель. Метание т/м на дальность. Бег 30 м (Тест) Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности. ОРУ в движении. Метание т/м с места (Тест). Челночный бег.	- 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	Построение на скорость в указанном месте. ОРУ. Метание м/м в цель («Павлин»). Метание т/м на дальность. Бег 30 м (Тест) Игра «Пустое место» Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности. ОРУ в движении. Тест «Метание т/м с места» Челночный бег 3 x 10 м.
Тренажерный зал						
		Упражнения пространственно-временной ориентировки	1	Размыкание и смыкание в шеренгах. Ходьба, изменяя направление движения. ОРУ с закрытыми глазами. Прыжки в длину с места в указанный ориентир (ТЕСТ). Упражнения пространственно-временной ориентировки	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – проявлять умение координации при выполнении упражнений пространственно-временной ориентировки	Размыкание и смыкание в шеренгах. Ходьба, изменяя направление движения. ОРУ. Прыжки в длину с места в указанный ориентир (ТЕСТ). Ходьба на месте под счёт (10–15 сек.), затем выполнение данной ходьбы с опред. времени.
		Прыжки в длину в разбега	2	Ходьба, повороты переступанием. Бег с изменением направления движения, ОРУ.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;	Ходьба, бег. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Тест «Бег 40 м»

				<p>Прыжок в длину с разбега без обозначения зоны толчка. Ведение б/б мяча. Штрафные броски</p> <p>Медленный бег (до 3-х мин.) в чередовании с ходьбой Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Зона толчка и приземления. Бег 40 м на результат.</p>	<p>– оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно использовать зону толчка и приземления; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p>	Спортивная игра «Минифутбол».
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	<p>Ходьба на носках, пятках (по 8 шагов); в приседе, полуприседе (по 8 шагов). Броски н/м. Поднимание туловища (30 сек.)</p>	<p>– уметь правильно выполнять задания учителя; - активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – проявлять умение координации при выполнении силовых упражнений</p>	<p>Ходьба на носках, пятках (по 8 шагов); в приседе, полуприседе (по 8 шагов). Броски н/м. Поднимание туловища (30 сек.)</p>
		Бег по кругу с препятствиями	2	<p>Медленный бег (до 3-х мин.). Ходьба в приседе, полуприседе. Беговые упражнения.</p> <p>Упражнения без контроля зрения. Бег по кругу с препятствиями. Упражнения на задержку дыхания.</p>	<p>- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно использовать зону толчка и приземления; проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых упражнений</p>	<p>Медленный бег (до 3-х мин.). Ходьба в приседе, полуприседе. Беговые упражнения. Эстафета с набивными мячами.</p> <p>Упражнения без контроля зрения. Бег по кругу с препятствиями (на результат). Попади в мяч. Упражнения на задержку дыхания.</p>
Тренажерный зал						

		Бросок набивного мяча	1	Построение, бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на силу и гибкость. Броски набивного мяча на дальность двумя, одной руками (Тест). Упражнения с фитболами.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в бросках н/б мяча	Построение, бег в чередовании с ходьбой. ОРУ на силу и гибкость. Тест: «Броски набивного мяча на дальность двумя, одной руками». Силовые упражнения с фитболами.
		Ускорение. Прыжки в шаге	2	Бег с чередованием с ходьбой. Прыжки через барьер на гимнастический мат. Подлезание под барьер, прыжки через гимнастическую скамейку. Элементы игры в пионербол. Ускорение 3 x 10 м наперегонки с высокого старта. Прыжки в шаге с последующим приземлением на две.	- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Бег с чередованием с ходьбой. Прыжки через барьер на гимнастический мат. Подлезание под барьер, прыжки через гимнастическую скамейку. Элементы игры в пионербол. Ускорение 3 x 10 м наперегонки с высокого старта. Прыжки в шаге с последующим приземлением на две. Броски волейбольных мячей в парах.
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	Ходьба (8 шагов на носках, 8 – на пятках, 8 – обычным шагом). ОРУ с помощью учащихся. Прыжки в шаге с последующим приземлением на две. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Вис на руках на перекладине Прыжки с короткой скакалкой (1 мин.)	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – потребность в общении	Ходьба (8 шагов на носках, 8 – на пятках, 8 – обычным шагом). ОРУ с помощью учащихся. Прыжки в шаге с последующим приземлением на две. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. «Мяч капитану» по командам на время. Вис на руках на перекладине Прыжки с короткой скакалкой (1 мин.)
		Преодоление препятствий	1	Построение. Бег, ходьба. Выполнение ОРУ на слух без	– активно включаться в общение с учителем, сверстни-	Построение. Бег, ходьба. Выполнение ОРУ на слух без

		Упражнения на гимнастической скамейке	1	<p>контроля зрения. Пролезание сквозь гимнастический обруч (большой, маленький). Прыжки через барьер на гимнастический мат.</p> <p>Медленный бег (до 3-х мин.), ходьба. ОРУ. Подтягивание (м), сгибание рук в упоре (д) (Тест). Упражнения с гимнастической скамейкой (расхождение, лазание, прыжки).</p>	<p>ками; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь работать в команде; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений</p>	<p>контроля зрения. Пролезание сквозь гимнастический обруч (большой, маленький). Прыжки через барьер на гимнастический мат. Учебная игра «Пионербол».</p> <p>Медленный бег (до 3-х мин.), ходьба. ОРУ. Тест: «Подтягивание (м), сгибание рук в упоре (д)». Упражнения с гимнастической скамейкой (расхождение, лазание, прыжки). Попади в мяч (по командам).</p>
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	<p>Ходьба приставными шагами, спиной вперёд. ОРУ сидя. Жим + пресс (тест) Корректирующие упражнения с мячом. Прыжки с короткой скакалкой (ТЕСТ)</p>	<p>–оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать координацию при выполнении упражнений с мячами</p>	<p>Ходьба приставными шагами, спиной вперёд. ОРУ сидя. Жим + пресс (тест) Корректирующие упражнения с мячом. Прыжки с короткой скакалкой (ТЕСТ)</p>
		Полоса препятствий. Эстафеты	2	<p>Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. ОРУ в движении. Преодоление препятствия, поставленных одного за другим.</p> <p>«Бег по кочкам», ходьба. ОРУ с прыжками. Линейная эстафета с прыжками и мячами. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке раз-</p>	<p>– активно включаться в общение; –оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять движения; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений; – осуществлять продуктивное взаимодействие</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. ОРУ в движении. Преодоление препятствия, поставленных одного за другим (2-3 повторения). Подвижная игра «Попади в мяч». «Бег по кочкам», ходьба. ОРУ с прыжками. Линейная эстафета с прыжками. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке раз-</p>

			личными способами. Подведение итогов. Задания на каникулы		личными способами
--	--	--	---	--	-------------------