

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 4 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	
4	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;
- ходьба в различном темпе;
- выполнение беговых упражнений, прыжков, лазания, метания;
- соблюдение ТБ в процессе участия 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 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

- опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись
- 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
- понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5—15 м
- 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 командам 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	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

			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	<p>Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p>	<p>Рассказ о правилах данной игры, показ.</p>	<p>Выполнение заданий учителя во время подвижной игры</p>	Групповая

Календарно-тематическое планирование

I ЧЕТВЕРТЬ – 27 ч.

№	Дата	Название раздела Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	БУД	Основные виды деятельности учащихся
		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. Построение, бег. Комплекс ОРУ – новый. Бег по дорожкам по 3.	Знать правила ТБ на уроках физ. культуры	Слушать объяснения учителя. Построение, бег. Комплекс ОРУ – новый. Бег по дорожкам. Подвижная игра по выбору учащихся.
		Положение низкого старта	1	Бег, ходьба на носках, пятках. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Положение низкого старта. Бег по дорожкам с низкого старта (30 м) наперегонки. Размыкание и смыкание представными шагами в шеренге.	– 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 низкого старта.
Тренажерный зал						
		Прыжки	1	Бег в чередовании с ходьбой,	– уметь правильно выпол-	Бег в чередовании с ходьбой, бег

		со скакалкой		бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ на развитие выносливости, силы, координации движения. Прыжок двумя ногами. Прыжки со скакалками. Линейная эстафета с прыжками в длину	нять основные движения в прыжках; - умение правильно приземляться; - развивать выносливость при выполнении прыжков со скакалками; –осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ на развитие выносливости, силы, координации движения. Прыжок двумя ногами. Прыжки со скакалками (1 мин.). Линейная эстафета с прыжками в длину
		Бег с низкого старта	2	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Прыжки через короткую скакалку. Бег 30 м, 40 м по дорожкам. Метание т. мяча из положения стоя левым боком по направлению метания. Бег (до 3-х мин.) по пересеченной местности. Прыжки через короткую скакалку (1 мин.). Бег с низкого старта 30 м (Тест).	– 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. ОРУ в движении, прыжки через короткую скакалку. Бег 30 м, 40 м по дорожкам. Метание т. Мяча. Линейная эстафета. Бег (до 3-х мин.) по пересеченной местности. Прыжки через короткую скакалку (1 мин.). Тест «Бег с низкого старта 30 м». Эстафета с мячами
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.	– 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.
		Метание	2	Медленный бег (до 4-х мин.).	- активно включаться в об-	Медленный бег (до 4-х мин.).

		теннисного мяча		ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Метание м. мяча на дальность. Бег 40 м на результат Бег с ускорениями в чередовании с ходьбой. Беговые и прыжковые упражнения. Метание т. мяча на дальность (Тест). Ведение, броски мяча	щение 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	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Метание м. мяча на дальность. Бег 40 м на результат Передачи эстафетной палочки. Бег с ускорениями в чередовании с ходьбой. Беговые и прыжковые упражнения. Тест «Метание т. мяча на дальность». Ведение, броски мяча в виде эстафеты.
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 (с контролем и без контроля зрения). 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. Ходьба на месте под счёт (10–15 сек.), затем выполнение данной ходьбы с опред. времени.
		Прыжки в длину с разбега	2	Построение в указанном месте. ОРУ с помощью учащихся. Челночный бег 3 x 10 м на время. Прыжок в длину с разбега. Зона толчка. Строевые упражнения. Ходьба противходом с закрытыми глазами. Бег, ОРУ – выпады, махи. Прыжки в длину с разбега в указанный ориентир. Зона	- 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 и прыжковых упражнений	Построение в указанном месте, ОРУ с помощью учащихся. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Зона толчка. Эстафета с мячами. Строевые упражнения, ходьба противходом с закрытыми глазами. Бег, ОРУ – выпады, махи. Прыжки в длину с разбега в указанный ориентир. Зона приземления. «Кто обгонит?» – с прыжками

				приземления.		
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	Построение, ходьба под счет. Бег с прыжками на одной ноге на отрезке до 15 м. ОРУ (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание). Бросок набивного мяча. Прыжок в длину с места в указанный ориентир	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – потребность в общении	Построение, ходьба, бег с прыжками на одной ноге. ОРУ (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание) Бросок набивного мяча. Прыжок в длину с места в указанный ориентир. Подвижная игра «Чей голосок?»
		Прыжки в длину с разбега	2	Построение, строевые упражнения. Бег в медленном темпе (до 4-х мин.) ОРУ для мышц ног. Прыжки в длину на макс. удаление. Медленный бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности. Прыжковые упражнения. ОРУ Прыжки в длину с разбега на результат	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 и прыжковых упражнений	Построение, строевые упражнения. Бег в медленном темпе (до 4-х мин.) ОРУ для мышц ног. Прыжки в длину на макс. удаление. Штрафные броски б/б мяча. Медленный бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности. Прыжковые упражнения. ОРУ. Тест «Прыжки в длину с разбега». Линейная эстафета с б/б мячами.
Тренажерный зал						
		Броски набивного мяча	1	Строевые упражнения, выполненные без контроля зрения. ОРУ. Бросок набивного мяча левой, правой, двумя руками сидя. Прыжок в длину с места (Тест)	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в бросках н/б мяча	Строевые упражнения, выполненные без контроля зрения. ОРУ в движении. Бросок набивного мяча левой, правой, двумя руками сидя. Тест «Прыжок в длину с места». Игра «Запрещенное движение»
		Прыжки в шаге	2	Захлест голени, бег с высоким подниманием бедра, бег приставными шагами.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;	Захлест голени, бег, выпады, приседания, прыжки на двух с максимальным удалением, вы-

				<p>Выпады, приседания, прыжки на двух с максимальным удалением, выпрыгиванием.</p> <p>Прыжки в шаге с последующим приземлением на две.</p> <p>Построение в колонну по два, схождение.</p> <p>Упражнения в сопротивлении в парах (палка, канат).</p> <p>Упражнения для развития равновесия (вращение и ходьба по одной линии).</p> <p>Прыжки в шаге (тест)</p>	<p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p>	<p>прыгиванием.</p> <p>Прыжки в шаге с последующим приземлением на две.</p> <p>Спортивная игра «Пионербол»</p> <p>Построение в колонну по два, схождение.</p> <p>Упражнения в сопротивлении в парах (палка, канат).</p> <p>Упражнения для развития равновесия (вращение и ходьба по одной линии).</p> <p>Тест «Прыжки в шаге»</p>
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	<p>Прыжки на двух ногах змейкой через пост. скамейку, бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Прыжки в глубину с высоты 60 м.</p> <p>Развитие координации движения.</p> <p>Ходьба (8 шагов на носках, 8 – на пятках, 8 – обычным шагом).</p> <p>ОРУ с помощью учащихся.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>Вис на руках на перекладине</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– уметь правильно выполнять силовые упражнения;</p> <p>– потребность в общении</p>	<p>Прыжки на двух ногах змейкой через пост. скамейку, бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в глубину с высоты 60 м.</p> <p>Развитие координации движения</p> <p>Ходьба (8 шагов на носках, 8 – на пятках, 8 – обычным шагом).</p> <p>ОРУ с помощью учащихся.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>Тест «Вис на руках (на перекладине)»</p> <p>Игра «Мяч капитану».</p>
		Прыжки со скакалкой	1	<p>Медленный бег (до 4-х мин.).</p> <p>Прыжки со скакалкой в течении 1 минуты (тест).</p> <p>Метание т. мяча на дальность отскока.</p>	<p>- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– проявлять качество быстроты и координации при вы-</p>	<p>Медленный бег (до 4-х мин.).</p> <p>Тест «Прыжки со скакалкой».</p> <p>Метание т. мяча на дальность отскока.</p> <p>Игра «Пионербол».</p>
		Развитие	1	ОРУ на развитие скоростных		Строевые упражнения.

		скоростных качеств		качеств. Подтягивание (м.). Сгибание рук в упоре от скамейки (д.). (тест) Бег по кругу с препятствиями.	полнении беговых и прыжковых упражнений	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Тест «Подтягивание (м.). Сгибание рук в упоре от скамейки (д.)» Бег по кругу с препятствиями. Спортивная игра «Пионербол».
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	Ходьба приставными шагами, спиной вперёд. ОРУ сидя. Жим + пресс (тест) Корректирующие упражнения с мячом.	– оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать координацию при выполнении упражнений с мячами	Ходьба приставными шагами, спиной вперёд. ОРУ сидя. Жим + пресс (тест) Корректирующие упражнения с мячом.
		Преодоление препятствий в беге	2	Бег в чередовании, ходьба на носках, пятках. Преодоление препятствий в беге по кругу Разминочный бег. Полоса препятствий на время.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь работать в команде; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений	Бег в чередовании, ходьба на носках, пятках. Ускорение из необычных стартовых положений Преодоление препятствий в беге по кругу. Разминочный бег. Полоса препятствий на время. Спортивная игра «Пионербол»
Тренажерный зал						
		Упражнения с фитболами	1	Силовые упражнения в ОРУ. Упражнения с фитболами. Преодоление «болота» Подведение итогов. Задания на каникулы	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – потребность в общении	Силовые упражнения в ОРУ. Упражнения с фитболами. Преодоление «болота»

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 зале, ТБ при занятиях гимнастикой. Задачи четверти. Тест на гибкость Ходьба в быстром темпе, бег. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Силовые упражнения	– 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 зале, ТБ. Ходьба в быстром темпе, бег. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Силовые упражнения Тест на гибкость
Гимнастика. Спортивные 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.	– 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

				Лазание по гимнастической стене. Хождение по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижная игра		Хождение по гимнастической скамейке с различным положением рук. Спортивная игра «Пионербол»
Тренажерный зал						
		Упражнения на гимнастическом бревне	1	Ходьба под счет, размыкание шеренги. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. 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 гимнастическом бревне. 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. 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. Подвижная игра «Красные и синие»
Тренажерный зал						
		Гимнастика с элементами акробатики	1	Упражнения пространственной ориентировки. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Акробатические упражнения: стока на лопатка, кувырок вперед.	– 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. Силовые упражнения с фитбо-

				Силовые упражнения с фитболами		лами (сгибание рук в упоре, поднимание туловища) 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 (кувырок вперед, назад, мост из положения «лежа»). 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. Развитие зрительного и слухового анализаторов. Разминочный бег. ОРУ на раз-	– развивать силу при выполнении упражнений на перекладине; – развитие выносливости и умения преодолевать трудности при выполнении силовых упражнений; – учить правила спортивной иг-	Бег в чередовании с ходьбой. Вис на руках на перекладине, ходьба по наклонной гимнастической скамейке, прыжок в глубину. Разминочный бег. ОРУ на развитие выносливости. Силовые упражнения на пере-

				<p>витие выносливости. Силовые упражнения на перекладине. Подвижная игра</p>	ры	<p>кладине. Развитие зрительного и слухового анализаторов «Вызов номеров». Подвижная игра «Охотники и утки»</p>
Тренажерный зал						
		Развитие равновесия	1	<p>Упражнения на степдосках под музыкальное сопровождение. Переползание на четвереньках по кругу с н/б мячами. Развитие координации движений. 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 стептах; – развивать гибкость</p>	<p>Упражнения на степдосках под музыкальное сопровождение. Переползание на четвереньках по кругу с набивными мячами. Развитие координации движений «Одноименные и разноименные движения рук и ног». 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. Ведение и передача б/б мячей в парах.</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. Ведение и передача б/б мячей в парах. Спортивная игра «Пионербол».</p>
Тренажерный зал						
		Развитие равновесия и гибкости	1	<p>Ходьба спиной вперед, приставными шагами. ОРУ на развитие равновесия,</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения,</p>	<p>Ходьба спиной вперед, приставными шагами. ОРУ на развитие равновесия, гибкости.</p>

				гибкости. Акробатические упражнения. Упражнения с фитболами. Хождение по линии без контроля зрения.	самостоятельность; – уметь правильно выполнять упражнения; проявлять качество быстроты и координации при их выполнении; – развивать гибкость.	Акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты в сторону, стойка на лопатках). Упражнения с фитболами. Хождение по линии без контроля зрения.
		Развитие скоростно-силовых качеств	1	Бег с ускорениями. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Попадание в б/б щит малыми мячами, стоя на гимнастической скамейке. 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 ускорениями. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Попадание в б/б щит малыми мячами, стоя на гимнастической скамейке. Баскетбольные приемы в эстафетах. Подвижные игры «Мяч капитану», «Мяч соседу».
		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 при их выполнении.	Ходьба спиной вперед, с закрытыми глазами. Развитие пространственной ориентировки (преодоление «болота» с усложнениями). 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. Вис на руках (тест) 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. Тест «Вис на руках». 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 Бег с ускорениями из необычных стартовых положений. Веселые эстафеты «Каракавица», «Пингвин», «Кенгуру».
Тренажерный зал						
		Упражнения в сопротивлении	1	Упражнения в сопротивлении в парах. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Жим + пресс (тест) Силовые упражнения на тренажерах	– развивать гибкость, координацию; – оценивать свои достижения при сдаче тестов	Упражнения в сопротивлении в парах. ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Жим + пресс (тест) Силовые упражнения на тренажерах
		Полоса препятствий. Подведение итогов	2	Бег с ускорением и замедлением темпа движения. Выполнение ОРУ без контроля зрения по командам. Преодоление препятствий на время. Прыжки со скакалкой (1 мин.). 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. Прыжки со скакалкой. 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	Ходьба на носках пятках внешней и внутренней стороне стопы. ОРУ для укрепления мышц ног, формирование правильной осанки. Силовые упражнения на степ-досках. Хождение по наклонной гимна-	– развивать силу при выполнении упражнений на степ-досках; – развитие выносливости и умения преодолевать трудности при выполнении силовых упражнений; – развивать внимание и равновесие	Ходьба. ОРУ для укрепления мышц ног, формирование правильной осанки. Силовые упражнения на степ-досках. Хождение по наклонной гимнастической скамейке, пры-

				стической скамейке, прыжок в глубину. Корректирующие упражнения с мячами		жок в глубину. Корректирующие упражнения с мячами
		Прыжки в высоту	2	Медленный бег до 3 минут. ОРУ - маховые движения ног, выпады. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подбор толчковой ноги. 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».	– 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 до 3 минут. ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подбор толчковой ноги. Наскок на «козла» в упор на колени и соскок прогнувшись. Медленный бег. ОРУ. Прыжки в высоту способом «перешагивания». «Зона толчка». Игра «Защита укреплений»
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	Упражнения для развития ориентировки в пространстве. ОРУ на степ-досках под музыкальное сопровождение. Ходьба по наклонно установленной скамейке с предметами в руках, прыжок в глубину в указанный ориентир. Силовые упражнения на фитболах.	– развивать силу при выполнении упражнений на фитболах; – развитие выносливости и умения преодолевать трудности при выполнении силовых упражнений; – развивать координацию и чувство равновесия	Упражнения для развития ориентировки в пространстве. ОРУ на степ-досках под музыкальное сопровождение.. Ходьба по наклонно установленной скамейке с предметами в руках, прыжок в глубину 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 призем-	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении прыжков в высоту, – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять наскоки на гимнастический сна-	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. Зо-

				<p>ления. Метание мяча стена - пол – стена с отскоком в обозначенное место.</p> <p>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.</p>	ряд «козел» и соскоки с него	<p>на приземления. Метание мяча стена - пол – стена с отскоком в обозначенное место.</p> <p>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»</p>
Тренажерный зал						
		Комплекс акробатических упражнений	1	<p>Построение в указанном месте. ОРУ на развитие гибкости. Комплекс акробатических упражнений (кувырки «вперёд» «назад», стойка на лопатках). Преодоление «болота» с силовыми упражнениями. Построение в указанном месте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать гибкость, пространственную ориентировку, координацию движений 	<p>Построение в указанном месте. ОРУ. Комплекс акробатических упражнений. Преодоление «болота» с силовыми упражнениями. Упражнения на ориентировку в пространстве</p>
		Прыжки в высоту	2	<p>Повороты переступанием, размыкание приставными шагами. Ходьба «противоходом», «змейкой». ОРУ на развитие прыгучести, выносливости. Прыжки в высоту с увеличением 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 эстафе-</p>	<ul style="list-style-type: none"> – знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении прыжков в высоту; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять прыжки в высоту способом «перешагивания» 	<p>Повороты переступанием, размыкание приставными шагами. Ходьба «противоходом», «змейкой». ОРУ на развитие прыгучести, выносливости. Прыжки в высоту с увеличением высоты. «Меткий стрелок» Бег с оббеганием препятствий. ОРУ. Выпады, маховые движения ног, приседания Прыжки в высоту (способом перешагивания). Зона толчка. Баскетбольные приёмы в эс-</p>

			тах.		тафетах.	
Тренажерный зал						
		Акробатические упражнения с усложнениями	1	<p>Построение на скорость в указанном месте, повороты переступанием. ОРУ на коррекцию осанки. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов лежащих на полу и без контроля зрения.</p> <p>Комплекс акробатических упражнений с усложнениями.</p> <p>Силовые упражнения на тренажерах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять акробатические упражнения; проявлять координацию при их выполнении; – развивать силу 	<p>Построение на скорость в указанном месте, повороты переступанием. ОРУ на коррекцию осанки. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов лежащих на полу.</p> <p>Комплекс акробатических упражнений с усложнениями.</p> <p>Силовые упражнения на тренажерах.</p>
		Опорные прыжки	2	<p>Бег с изменением направления движения, приставными шагами.. ОРУ на развитие подвижности, координации движений.</p> <p>Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козёл».</p> <p>Эстафета с мячами.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Опорный прыжок «Ноги врозь».</p> <p>Спортивная игра.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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>Бег с изменением направления движения, приставными шагами.ОРУ.</p> <p>Опорные прыжки на гимнастическом снаряде «козёл».</p> <p>Эстафета с мячами.</p> <p>«Защита укреплений».</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Опорный прыжок «Ноги врозь».</p> <p>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.	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры. ТБ при выполнении	Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени.

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

		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). Расслабляющие упражнения.	– развивать силу, координацию; – оценивать свои достижения при сдаче тестов	ОРУ в положении разгрузки позвоночника. Жим + пресс (тест). Расслабляющие упражнения.

				Игра на внимание		«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
		Основы знаний. Упражнения с мячом	1	ТБ на уроках физической культуры и осознанное их применение. Построение, бег. ОРУ в движении. Метание мяча в цель «из-за головы». Ведение мяча спиной, лицом, двух мячей одновременно	– знать правила ТБ на уроках физ. культуры; – развивать меткость при выполнении упражнений с мячом; – развивать координацию	Слушать объяснения учителя. Построение, бег. ОРУ в движении. Метание мяча, ведение мяча
		Положение низкого старта	1	Бег, ходьба на носках, пятках. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Положение низкого старта. Беговые упражнения (захлест голени, бег с высоким подниманием бедра, с ноги на ногу). Ускорение из положения низкого старта 3 x 10 м. Эстафета	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять беговые упражнения; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении бега;	Бег, ходьба на носках, пятках. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Положение низкого старта. Беговые упражнения. Ускорение из положения низкого старта 3 x 10 м Встречная эстафета.

					– потребность в общении.	
Тренажерный зал						
		Прыжки со скакалкой	1	Бег в чередовании с ходьбой, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени. ОРУ на развитие выносливости, силы, координации движения. Прыжок двумя ногами. Прыжки со скакалками. Линейная эстафета с прыжками в длину	– уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; умение правильно приземляться; - развивать выносливость при выполнении прыжков со скакалками; –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. Прыжки со скакалками (1 мин.). Линейная эстафета с прыжками в длину
		Бег с низкого старта	2	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ в движении. Прыжки через короткую скакалку. Бег 30 м, 40 м по дорожкам. Метание т. мяча из положения стоя левым боком по направлению метания. Бег (до 3-х мин.) по пересеченной местности. Прыжки через короткую скакалку (1 мин.). Бег с низкого старта 30 м.	– 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. ОРУ в движении, прыжки через короткую скакалку. Бег 30 м, 40 м по дорожкам. Метание т. Мяча. Линейная эстафета. Бег (до 3-х мин.) по пересеченной местности. Прыжки через короткую скакалку (1 мин.). Бег с низкого старта 30 м. Эстафета с мячами
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 ногам в указанный ориентир с контролем и без контроля зрения. Быстрый бег на месте 10 сек.	– 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 ногам в указанный ориентир с контролем и без контроля зрения. Быстрый бег на месте 10 сек.

		Метание теннисного мяча	2	<p>Медленный бег (до 4-х мин.). ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 40 м Метание м. мяча на дальность.</p> <p>Бег с ускорениями в чередовании с ходьбой. Ходьба по линии с открытыми и закрытыми глазами. Беговые и прыжковые упражнения. Метание т. мяча на дальность (Тест). Ведение, броски мяча</p>	<p>- активно включаться в общение с учителем, сверстниками; 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>Медленный бег (до 4-х мин.). ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 40 м. Метание м. мяча на дальность. Передачи эстафетной палочки.</p> <p>Бег с ускорениями в чередовании с ходьбой. Беговые и прыжковые упражнения. Тест «Метание т. мяча на дальность». Ведение, броски мяча в виде эстафеты.</p>
Тренажерный зал						
		Упражнения пространственно-временной ориентировки	1	<p>Размыкание и смыкание в шенгах. Ходьба изменяя направление движения. ОРУ с закрытыми глазами. Прыжки в длину с места в указанный ориентир (с контролем и без контроля зрения). 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 шенгах. Ходьба изменяя направление движения. ОРУ. Прыжки в длину с места в указанный ориентир. Ходьба на месте под счёт (10–15 сек.), затем выполнение данной ходьбы с опред. времени.</p>
		Прыжки в длину с разбега	2	<p>Построение в указанном месте. ОРУ с помощью учащихся. Челночный бег 3 x 10 м на время. Прыжок в длину с разбега. Зона толчка.</p> <p>Строевые упражнения. Ходьба противходом с закрытыми глазами. Бег, ОРУ – выпады, махи. Разворот на одной ноге в прыжке. Прыжки в длину с разбега в</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>Построение в указанном месте, ОРУ с помощью учащихся. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Зона толчка. Эстафета с мячами.</p> <p>Строевые упражнения, ходьба противходом с закрытыми глазами. Бег, ОРУ – выпады, махи. Разворот на одной ноге в прыжке. Прыжки в длину с разбега в указанный ориентир. Зона приземления.</p>

				указанный ориентир. Зона приземления.		«Кто обгонит?» – с прыжками
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	Построение, ходьба под счет. Бег с прыжками на одной ноге на отрезке до 10 м. ОРУ (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание). Бросок набивного мяча. Поднимание туловища 30 сек.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – потребность в общении	Построение, ходьба, бег с прыжками на одной ноге. ОРУ (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание) Бросок набивного мяча. Поднимание туловища 30 сек. Подвижная игра «Чей голосок?»
		Прыжки в длину с разбега	2	Построение, строевые упражнения. Бег в медленном темпе (до 4-х мин.). ОРУ для мышц ног, прыжки со скакалкой (1 мин.) Прыжки в длину на мак. удаление. Медленный бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности. Прыжковые упражнения. ОРУ Прыжки в длину с разбега на результат	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 и прыжковых упражнений	Построение, строевые упражнения. Бег в медленном темпе (до 4-х мин.) ОРУ для мышц ног, прыжки со скакалкой. Прыжки в длину на мак. удаление. Штрафные броски б/б мяча. Медленный бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности. Прыжковые упражнения. ОРУ. Тест «Прыжки в длину с разбега». Линейная эстафета с б/б мячами.
Тренажерный зал						
		Броски набивного мяча	1	Строевые упражнения, выполненные без контроля зрения. ОРУ. Бросок набивного мяча левой, правой, двумя руками сидя. Прыжок в длину с места (Тест)	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять основные движения в бросках н/б мяча	Строевые упражнения, выполненные без контроля зрения. ОРУ в движении. Бросок набивного мяча левой, правой, двумя руками сидя. Тест «Прыжок в длину с места». Игра «Запрещенное движение»
		Прыжковые упражнения	2	Захлест голени, бег с высоким подниманием бедра, бег приставными шагами.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;	Захлест голени, бег, выпады, приседания, прыжки на двух с максимальным удалением, вы-

				<p>Выпады, приседания, прыжки на двух с максимальным удалением, выпрыгиванием.</p> <p>Прыжки в шаге с последующим приземлением на две.</p> <p>Построение в колонну по два, схождение.</p> <p>Упражнения в сопротивлении в парах (палка, канат).</p> <p>Упражнения для развития равновесия (вращение и ходьба по одной линии).</p> <p>Прыжки в шаге (тест)</p>	<p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений</p>	<p>прыгиванием.</p> <p>Прыжки в шаге с последующим приземлением на две.</p> <p>Спортивная игра «Пионербол»</p> <p>Построение в колонну по два, схождение.</p> <p>Упражнения в сопротивлении в парах (палка, канат).</p> <p>Упражнения для развития равновесия (вращение и ходьба по одной линии).</p> <p>Тест «Прыжки в шаге»</p>
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	<p>Прыжки на двух ногах змейкой через пост. скамейку, бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Прыжки в глубину с высоты 60 м. Развитие координации движения. Ходьба (8 шагов на носках, 8 – на пятках, 8 – обычным шагом).</p> <p>ОРУ с помощью учащихся.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>Вис на руках на перекладине</p>	<p>– активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– уметь правильно выполнять силовые упражнения;</p> <p>– потребность в общении</p>	<p>Прыжки на двух ногах змейкой через пост. скамейку, бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в глубину с высоты 60 м.</p> <p>Развитие координации движения</p> <p>Ходьба (8 шагов на носках, 8 – на пятках, 8 – обычным шагом).</p> <p>ОРУ с помощью учащихся.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p>Тест «Вис на руках (на перекладине)»</p> <p>Игра «Мяч капитану».</p>
		Прыжки со скакалкой	1	<p>Медленный бег (до 4-х мин.).</p> <p>Прыжки со скакалкой в течении 1 минуты (тест).</p> <p>Метание т. мяча на дальность отскока.</p>	<p>- активно включаться в общение с учителем, сверстниками;</p> <p>– оценивать свои достижения, самостоятельность;</p> <p>– проявлять качество быстроты и координации при выполнении беговых и прыж-</p>	<p>Медленный бег (до 4-х мин.).</p> <p>Тест «Прыжки со скакалкой».</p> <p>Метание т. мяча на дальность отскока.</p> <p>Игра «Пионербол».</p>
		Развитие скоростных качеств	1	<p>ОРУ на развитие скоростных качеств. Подтягивание (м.).</p>		<p>Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ на развитие скоростно-</p>

				Сгибание рук в упоре от скамейки (д.). (тест) Бег по кругу с препятствиями.	ковых упражнений	силовых качеств. Тест «Подтягивание (м.). Сгибание рук в упоре от скамейки (д.)» Бег по кругу с препятствиями. Спортивная игра «Пионербол».
Тренажерный зал						
		Силовые упражнения	1	Ходьба приставными шагами, спиной вперёд. ОРУ сидя. Жим + пресс (тест) Корректирующие упражнения с мячом.	– оценивать свои достижения, самостоятельность; – развивать координацию при выполнении упражнений с мячами	Ходьба приставными шагами, спиной вперёд. ОРУ сидя. Жим + пресс (тест) Корректирующие упражнения с мячом.
		Преодоление препятствий в беге	2	Бег в чередовании, ходьба на носках, пятках. Преодоление препятствий в беге по кругу Разминочный бег. Полоса препятствий на время.	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь работать в команде; – проявлять качество быстроты и координации при выполнении упражнений	Бег в чередовании, ходьба на носках, пятках. Ускорение из необычных стартовых положений Преодоление препятствий в беге по кругу. Разминочный бег. Полоса препятствий на время. Спортивная игра «Пионербол»
Тренажерный зал						
		Упражнения с фитболами	1	Силовые упражнения в ОРУ. Упражнения с фитболами. Преодоление «болота» Подведение итогов. Задания на каникулы	– активно включаться в общение с учителем, сверстниками; – оценивать свои достижения, самостоятельность; – уметь правильно выполнять силовые упражнения; – потребность в общении	Силовые упражнения в ОРУ. Упражнения с фитболами. Преодоление «болота»