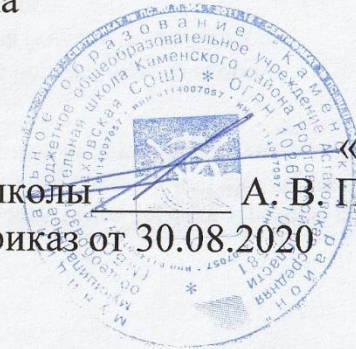


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Астаховская средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области



«Утверждаю»
Директор школы А. В. Перепелицын
Приказ от 30.08.2020 № 95

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2021-2022 учебный год

Уровень общего образования, класс: начальное общее образование, 3 класс

Количество часов: 99

Учитель: Жукова Алина Сергеевна

Программа разработана на основе:

– примерных программ по учебным предметам Физическая культура, 1-4 классы. Просвещение, 2014г.

п. Молодежный

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

По окончании 2 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень) 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу).

Таблица возрастных оценочных нормативов

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных глав:

- «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент);
- «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (Способы физкультурной деятельности (операциональный компонент);
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Глава 1 «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 1. Знания о физической культуре. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Тема 2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Тема 3. Естественные основы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Тема 4 Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Глава 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно

контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание главы «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из разных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной

Тема 1 Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Тема 2. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Тема 3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Тема 4. Профилактика травматизма. Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности

Глава III. Физическое совершенствование.

Тема 1. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.

Тема 2 Легкая атлетика

- *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.
- *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.
- *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Тема 3. Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

- *Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

- *Баскетбол*: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».
- *Волейбол*: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Тема 4. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Во **3 классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений

Тема 5. На материале гимнастики с основами акробатики. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

- *Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- *Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся
- темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета
- *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Тема 6. На материале легкой атлетики. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

- *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
- *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.
- *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Раздел 3. Тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

2 класс

№ п/п	Основное содержание программы	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	13
1.3	Гимнастика	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	30
1.5	Кроссовая подготовка	17
2	Вариативная часть	18
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
	Итого	99

Основное содержание	Основные виды деятельности
Глава 1 «Основы знаний о физической культуре».	
<p><u>Тема 1 Знания о физической культуре.</u> Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p>	<p>физические упражнения по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Изучение правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<p><u>Тема 2. Из истории физической культуры.</u> История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</p>	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Изучать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Знакомятся с историей зарождения Олимпийских игр. Знакомятся с историей зарождения физической культуры на территории Древней Руси.</p>
<p><u>Тема 3. Естественные основы.</u> Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.</p>	
<p><u>Тема 4 Физические упражнения.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств:</p>	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ознакомление с характеристикой основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств. Изучение правил контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p>

силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
II. Способы физкультурной деятельности.	
<u>Тема 1 Способы физкультурной деятельности.</u> Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.	Утренняя зарядка, физкультминутки, закаливание и правила проведения закаливающих процедур, комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки, комплексы упражнений для развития физических качеств Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений
<u>Тема 2. Приемы закаливания.</u> <u>Способы саморегуляции и самоконтроля.</u> Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.	Определяют новые понятия «воздушные ванны», «солнечные ванны» Знакомятся с признаками теплового и солнечного удара. Изучают приемы измерения пульса. Изучают специальные дыхательные упражнения.
<u>Тема 3. Самостоятельные игры и развлечения.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры с элементами спортивных игр.
<u>Тема 4. Профилактика травматизма.</u> Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности.	Изучают правила ТБ, Знакомятся с организацией места занятий, подбором одежды, обуви и инвентаря
III. Физическое совершенствование. <u>Тема 1. Гимнастика с основами акробатики.</u> <i>Организующие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация

<p>дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади.</p>	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами прикладной гимнастики.</p>
<p>Тема 2 Легкая атлетика</p> <p><i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>
<p><u>Тема 3.Подвижные и спортивные игры</u></p>	
<p>1. Подвижные игры. 2. Спортивные игры. 3. Общефизическая подготовка</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>

№ урока	Наименование Раздела. Тема урока.	Виды деятельности	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА					
Ходьба и бег (7 час.)					
1	Требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба и бег.	<p>Определяют и кратко характеризую физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижные игры «Займи своё место», «Встань в строй».	Знать: требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	
2	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением. 20-30м.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением до 20 – 30 метров. П/игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге.	
3	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением 20-30м.		Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м, 30м. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на месте). П/игра «Конники – спортсмены».	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.	
4	Ходьба и бег. Бег с высокого старта.		ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать высокий старт в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»	Уметь: бегать с максимальной скоростью до 30 м.	
5	Ходьба и бег. Бег с высокого старта.		Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризуют показатели физического развития. Характеризуют показатели физической подготовки.	ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения. Развивать быстроту движений ногами (подскоки в быстром темпе на одной, двух ногах, бег на короткие отрезки 10 – 12 метров с максимальной скоростью). Бег с ускорением до 60 м. П/игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)
6	Ходьба и бег. Бег 30 метров.			ОРУ. Специальные беговые упражнения (разновидности ходьбы и бега с изменением положения рук). Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. Челночный бег 3х10м. П/игра «Вызов номеров»	Знать: бегать с максимальной скоростью, понятие «челночный бег»

7	Ходьба и бег. Бег 30 метров с высокого старта.		ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения Совершенствовать бег на 30 метров с высокого старта. П./ игра «Пятнашки»	Уметь: бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции.
Прыжки (4 час.)				
8	Прыжок в длину с места.	Осваивают технику прыжковых упражнений Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых. упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные. умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила т./б. при выполнении прыжковых упражнений.	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног, обращая внимание на приземление. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.
9	Прыжок в длину с места.	Осваивают технику прыжковых упражнений Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	ОРУ со скакалками. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. П/игра «Прыгающие воробушки»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках
10	Прыжок в длину с разбега.	Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых. упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила т./б. при выполнении прыжковых упражнений.	ОРУ на формирование правильной осанки. Разучить технику выполнения прыжка в длину с разбега(3 – 5 шагов). П/игра «Салки с прыжками на одной ноге».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.
11	Прыжок в длину с разбега.		ОРУ на развитие координации движений. Прыжки на препятствие, подскоки на месте в быстром темпе на одной, двух ногах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. П/игра «Прыжки по кочкам».	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега.
Метание (5 часов)				

12	Метание мяча в горизонтальную цель	<p>Осваивают технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	ОРУ на развитие силы рук. Метание набивного мяча из-за головы, из положения, сидя в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Метко в цель»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.
13	Метание мяча в вертикальную цель		ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Учить метанию малого мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.
14	Метание мяча на дальность с места.		ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы. Учить метанию малого мяча в вертикальную цель из положения, стоя с отведением руки назад – вверх над плечом. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать на дальность набивной мяч из-за головы двумя руками.
15	Метание мяча на дальность.		ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. П/игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять метательные движения.
16	Метание мяча на дальность.		ОРУ с малым мячом. Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. П/игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять метательные движения.
Кроссовая подготовка(10 час.)				
17	Бег по пересеченной местности	<p>Соблюдают правила безопасности при беге. Осваивают технику беговых упражнений. Проявляют физические качества: силу, быстроту, выносливость; нравственно-волевые качества. Осваивают технику бега в равномерном темпе. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе.
18	Бег по пересеченной местности		ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м). П/игра «Горелки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе.
19	Переменный бег.	<p>Соблюдают правила безопасности при беге. Осваивают технику беговых упражнений. Проявляют физические качества: силу, быстроту, выносливость; нравственно-волевые качества. Осваивают технику переменного бега.</p>	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров (4 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в переменном темпе.
20	Переменный бег.		ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров (4 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в переменном темпе.

21	Преодоление полосы препятствий.	Соблюдают правила безопасности при беге. Осваивают технику беговых упражнений. Проявляют физические качества: силу, быстроту, выносливость; нравственно-волевые качества. Осваивают технику бега в равномерном темпе. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	ОРУ на месте. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Учесть преодолению полосы из 5 препятствий. П/игра «День и ночь»	Уметь: преодолевать полосу препятствий.
22	Преодоление полосы препятствий.		ОРУ со скакалками. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Совершенствовать технику преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижная игра «Конники – спортсмены».	Уметь: преодолевать полосу препятствий.
23	Преодоление полосы препятствий.		ОРУ в парах. Равномерный бег (до 7 мин). Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».	Уметь: преодолевать полосу препятствий.
24	Линейная эстафета.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой».	Уметь: выполнять эстафетный бег
25	Эстафеты с предметами.		ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречная эстафета. Линейная эстафета с этапом до 30 метров.	Уметь: выполнять эстафеты с предметами.
26	Встречная эстафета.		ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. Встречная эстафета.	Уметь: выполнять эстафеты с предметами.
ГИМНАСТИКА				
Акробатика. Строевые упражнения (6 час.)				
27	Требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения.	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.	Сформировать представление о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. ОРУ на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. П/игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
28	Акробатика. Строевые упражнения		ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы
29	Акробатика. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	Осваивают технику физических упражнений прикладной	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях..	Уметь: выполнять строевые команды и

		направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.	Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	акробатические элементы.
30	Акробатика. Строевые упражнения		ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.
31	Акробатика. Строевые упражнения.	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.
32	Акробатика. Строевые упражнения	Выявляют характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности	ОРУ на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.
Равновесие. Висы. Строевые упражнения (5 час.)				
33	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	Выполняют строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба с заданиями по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе
34	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Упражнения на мышцы живота и спины. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Вис, стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе
35	Равновесие. Висы. Наклон вперед из положения, сидя.		ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Упражнения в равновесии (ходьба и бег по прямой линии, по гимнастической скамейке). Ходьба по бревну высотой 60 см. Вис, стоя и лежа, упор на руках на бревне. Игра «Змейка».	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе
36	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	ОРУ в движении. Повороты направо, налево. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Игра «Слушай сигнал». Развитие гибкости	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.

37	Подтягивание на перекладине из виса лежа.		ОРУ с гимнастическими палками. Выученные строевые упражнения – на оценку. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Повороты на носках на рейке скамейки. Сдача контрольных нормативов. Игра «Салки – ноги от земли».	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.
Опорный прыжок (4 час)				
38	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	Осваивают технику прыжковых упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой.
39	Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла.	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	Уметь: выполнять правильно соскок с высоты.
40	Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	ОРУ на г/скамейках. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты».	Уметь: правильно выполнять соскок взмахом рук.
41	Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила т/б. при выполнении прыжковых упражнений.	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук. Упражнения на релаксацию.	Уметь: правильно выполнять опорный прыжок на козла.
Лазание и перелезание (6 час.)				
42	Лазание и перелезание	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.
43	Лазание и перелезание	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание	ОРУ на месте. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка»	Уметь: выполнять лазание и перелезание.
44	Лазание и перелезание	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Перелезание через коня.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.

		подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	
45	Лазание и перелезание.	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в игровой деятельности.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.
46	Лазание и перелезание.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	Уметь: выполнять лазание и перелезание.
47	Лазание и перелезание. Лазание по канату.		ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры с элементами баскетбола (18 час)				
48	Требования безопасности при проведении занятий подвижным играм	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
49	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
50	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Осваивают технические действия из спортивных игр. Моделируют технические действия в	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
51	Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.

52	Подвижные игры с элементами баскетбола.	игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
53	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте.	Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах на месте – на результат. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, ловлей и передачей мяча на месте.
54	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
55	Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
56	Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
57	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте.	Осваивают передвижения баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо, передачу в парах	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
58	Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
59	Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, демонстрировать скоростно-силовые качества.
60	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Осваивают передвижения баскетболиста, повороты на месте с мячом в руках, броски мяча в кольцо, передачу в парах	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
61	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Осваивают передвижения баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте с мячом в руках, броски	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр

		мяча в кольцо, передачу в парах	способностей.	
62	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча в движении.	Осваивают передвижения баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте с мячом в руках броски мяча в кольцо, передачу в парах	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке в движении – на оценку. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
63	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Осваивают передвижения баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении, повороты на месте с мячом в руках, броски мяча в кольцо, передачу в парах	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.
64	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Обучаются ведению мяча с обводкой соперника, передача мяча в парах в движении, Бросают мяч в кольцо.	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
65	Подвижные игры с элементами баскетбола.		ОРУ. Совершенствование ведения мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах в движении. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.
Подвижные игры (13 час.)				
66	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игры «Бросай и поймай», «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.
67	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. П/игра «Мяч соседу»	Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча
68	Подвижные игры.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча с заданиями на месте. Передача и ловля мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка».	Уметь: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.
69	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча с заданиями на месте. Передача и ловля мяча в парах через сетку. Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	Уметь: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.
70	Подвижные игры. Бросок и ловля мяча.		ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в парах на месте. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	Уметь: реагировать на летящий через сетку мяч.
71	Подвижные игры. Бросок и		ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча с заданиями в	Уметь: реагировать на

	ловля мяча.		парах на месте. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный). Игра «Перестрелка». Развивать координацию движения.	летающий через сетку мяч.
72	Подвижные игры.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять команды.
73	Подвижные игры. Эстафеты с мячами	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять честно правила игры.
74	Подвижные игры.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.	Уметь: концентрировать внимание.
75	Подвижные игры.	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Осваивают технические действия из спортивных игр.	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	Уметь: концентрировать внимание, честно соблюдать правила игры.
76	Подвижные игры.	Моделируют технические действия в игровой деятельности.	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	Уметь: концентрировать внимание.
77	Подвижные игры. Эстафеты с мячами.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	ОРУ с мячами. Эстафеты зверей. Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять ловлю мяча, концентрировать внимание, честно соблюдать правила игры.
78	Подвижные игры.	Выявляют ошибки при выполнении технических действий из.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: концентрировать внимание.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Лёгкая атлетика. Ходьба и бег (6 час.)				
79	Требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Ходьба и бег.	Выполняют беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Т.Б. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Бег 30 метров с высокого старта. П/игра «Мы – веселые ребята».	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.
80	Ходьба и бег. Бег с высокого старта. Бег 30 метров		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Бег 30 метров. П/игра «Мы – веселые ребята».	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.
81	Ходьба и бег. Старт из различных исходных положений.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из	Уметь: выполнять старты из различных и.п.

			различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Вороны и воробьи».	
82	Ходьба и бег. Бег 30 метров		ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза Бег до 30 метров.П/игра: «Кто быстрее».	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м)
83	Эстафеты. Челночный бег 3x10 м.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	Уметь: бегать с максимальной скоростью
84	Челночный бег 3x10 м.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Челночный бег 3x10 м	Уметь: бегать с максимальной скоростью
Прыжки (4час.)				
85	Прыжок в длину с места.	Осваивают технику прыжковых упражнений Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых. упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивают универсальные.	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.
86	Прыжок в длину с разбега.	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.
87	Прыжок в длину с разбега.		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.
88	Прыжок в длину с разбега.		ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи и вороны».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках
Метание мяча (4 часа)				

89	Метание мяча в вертикальную цель.	<p>Описывают технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.
90	Метание мяча с места на дальность.		ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.
91	Метание мяча с разбега.		ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.
92	Метание мяча с разбега.		ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.
Кроссовая подготовка (7 час.)				
93	Бег в чередовании с ходьбой.	Бегают в равномерном темпе. Выполняют беговые упражнения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе
94	Преодоление полосы препятствий.	Бегают в равномерном темпе. Выполняют беговые упражнения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Подвижная игра «Конники – спортсмены».	Уметь: преодолевать полосу препятствий.
95	Преодоление полосы препятствий.	Бегают в равномерном темпе. Выполняют беговые упражнения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику преодоления полосы из 5 препятствий. Игра «Конники – спортсмены».	Уметь: преодолевать полосу препятствий.
96	Переменный бег	Бегают в равномерном темпе. Выполняют беговые упражнения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.
97	Переменный бег	Бегают в равномерном темпе. Выполняют беговые упражнения	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах.	Уметь: бегать в равномерном темпе.

			Медленный бег – 5 мин. П/игра «Волк во рву»	
98	Переменный бег	Бегают в равномерном темпе. Выполняют беговые упражнения	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег – 6 мин. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.
99	Эстафеты с предметами.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.	ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречная эстафета. Линейная эстафета с этапом до 30 метров.	Уметь: выполнять эстафеты с предметами.

<p>«Рекомендовать рабочую программу к утверждению»</p> <p>Председатель методического совета</p> <p><u>/ Ж.В. Пимонова/</u></p> <p>Протокол от «30» августа 2021 г. №1</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора</p> <p><u>/ Ж.В. Пимонова/</u></p> <p>«30» августа 2021 г.</p>
--	---

Контрольно-измерительные материалы / Приложение1/

Специфика коррекционной работы с учащимся с ЗПР.

/Приложение 2/

Основной целью работы с детьми с задержкой психического развития является осуществление индивидуально-ориентированной педагогической помощи детям, испытывающим трудности в усвоении образовательных программ.

Щадящий режим: - строгое соблюдение норм предельно допустимой нагрузки на ученика, соблюдение режима рационального питания и отдыха, снижение объема заданий, предусматривается дополнительный день отдыха (разгрузочный) в течение недели. Учитель изучает личность каждого ребенка, выявляет уровень и особенности развития познавательной деятельности, памяти, внимания, работоспособности, эмоционально - личностной зрелости, уровня развития речи. Выявляет резервные возможности ребенка, разрабатывает рекомендации для дифференцированного подхода, выбирает оптимальную учебную нагрузку. Готовит подробное заключение о состоянии развития и здоровья обучаемого для предоставления в ПМПК.

Обучение организуется по учебникам массовых классов с учетом уровня школьников.

Основные задачи коррекционно-развивающего обучения:

- **Активизация познавательной деятельности учащихся.**
- **Повышение уровня их умственного развития.**
- **Нормализация учебной деятельности.**
- **Коррекция недостатков эмоционально-личностного и социального развития.**
- **Социально- трудовая адаптация.**

Создаются специальные условия обучения:

- **Индивидуальная помощь в случаях затруднения.**
- **Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.**
- **Более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек.**
- **Вариативные приемы обучения.**

- **Введение физминуток через 15-20 минут урока.**
- **Создание ситуации успеха на занятии.**
- **Динамическое наблюдение за каждым (2 раза в год).**

Введение дополнительных занятий индивидуальных и групповых занятий, развитие мыслительной деятельности, закрепление поставленных логопедом звуков, обогащение и систематизация словаря, подготовка к восприятию трудных тем, ликвидация пробелов предшествующего обучения).

Коррекционно - развивающий учебно - воспитательный процесс строится в соответствии со следующими основными положениями:

- пребывание ребенка в комфортном психологическом режиме с оптимальной наполняемостью класса (для реализации принципа дифференцированного и индивидуального обучения на всех этапах урока).
- **Коррекционная направленность всех учебных предметов, наряду с общеобразовательными задачами ставятся коррекционные.**
- **Комплексное воздействие на ребенка при тесном взаимодействии учителя, психолога, дефектолога, логопеда, социального педагога.**

Индивидуальные пакеты учебно- методического оснащения, поддерживающие мотивацию успеха.

- **Формирование навыков самооценки и самоконтроля как на начальной, так и на основной ступенях обучения.**

Принципы построения содержания учебного материала:

- **усиление роли практической направленности изучаемого материала**
- **выделение существенных признаков изучаемых явлений -опора на жизненный опыт ребенка**
-опора на внутренние связи в содержании изучаемого предмета и между предметами -соблюдение в определении объема, изучаемого материала принципа необходимости и достаточности

Виды помощи.

- **По форме - фронтальную - направленную ко всему классу, и индивидуально направленную (конкретному ученику).**
- **По характеру: направляющую, стимулирующую и обучающую.**

»

- **вид - стимулирующая** - Используется, когда ребенок не включается в работу после получения задания или, когда работа завершена, но выполнена неверно. В первом случае учитель сам подходит к ребенку и помогает ему мобилизовать себя, нацелить на решение задачи (ободряет, успокаивает, вселяет уверенность, спрашивает, понял ли задание, если нет - то разъясняет его). Во втором случае учитель указывает на наличие ошибки и необходимость проверки решения. Доза помощи различна в зависимости от возможностей ребенка.
- **вид - направляющая помощь.** - Используется, когда у ребенка возникают затруднения в определении средств, способов действий, в планировании - в определении первого шага и последующих действиях. Эти затруднения могут быть обнаружены в процессе работы, если ученик спрашивает учителя. И после окончания работы, когда выясняется неправильное решение. Учитель косвенно или прямо обращает внимание ребенка на правильный путь, таблицу, наглядную опору, аналогичный пример решения в другой задаче, образец разных вариантов решений на выбор или помогает составить план действий, начать первый шаг решения.
- **вид - обучающая помощь** - Используют, когда другие виды помощи не помогают. Непосредственно показывают, как делать, что и в какой последовательности, чтобы решить задачу. Любой вид помощи фиксируется.