

Российская Федерация
Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа- интернат №6»
680015, г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 55, тел/факс 53-61-08, 53-61-56

<p>ПРИНЯТО решением Педагогического совета, протокол № 7 от «21» июня 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Приказ № 98 от «19» июля 2023 г. Директор школы-интерната В.Е. Джуманова</p> 
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ
по предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа разработана:
учителем физической культуры
Реутовой А.В.
Первой квалификационной категории

г. Хабаровск
2023 г.

Физическая культура

1. Пояснительная записка

Используемый УМК

Разработана в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ на основе АООП НОО КГБОУ ШИ 6 (вариант 2.2) при использовании УМК / В.И.Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 190 стр.

Цель и задачи обучения курса:

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- Обогащение чувственного опыта;
- Коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. 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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты 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; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; 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, лёжа; 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; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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 поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

1. Учебно-тематический план

46 класс

№ п/п	Разделы программ	Количество часов 46
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Способы физкультурной деятельности	5
3.	Физическое совершенствование	93
Итого		102

Знания о физической культуре	<p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал:</p>

	<p>Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
Лыжная и конькобежная	Лыжная подготовка

<p>подготовка</p>	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал.</p> <p>Выполнение строевых команд.</p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p> <p>Конькобежная подготовка</p> <p>Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</p> <p>Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.</p>
<p>Игры</p>	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p> <p>Практический материал. Подвижные игры:</p> <p>Коррекционные игры;</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>

ПРИНЯТО
решением Педагогического
совета, протокол № 7
от «21» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 98
от «19» июля 2023 г.
Директор школы-интерната
В.Е. Джуманова

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре

в 4б классе

на 2023 – 2024 учебный год.

(3 часа в неделю / 102 час всего за год)

Учитель Реутова Анна Витальевна

Составлено в соответствии с ФГОС НОО на основе Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования КГБОУ ШИ 6 г. Хабаровска при использовании авторской Программы для общеобразовательных учреждений – Физическая культура. (Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013.)

Тематическое планирование по физической культуре 4б класс

№ п/п	Тема урока	Коли честв о часов	Характеристика основной деятельности ученика	Дата - план	Дата - факт
I – четверть (27 ч.)					
Легкая атлетика – 12 ч.					
1	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин. Измерение показателей основных физических качеств	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.		
2	Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйся!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин.	1			
3	Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	1			
4	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин.	1			
5	Оценивание челночного бега 3x10м. Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.	1			
6	Оценивание техники высокого старта. Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин.	1			
7	Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин.	1			
8	Оценивание прыжков в длину и в высоту с места. ОРУ прыжковые. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	1			

9	Оценивание прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты. Бег 6 мин.	1			
10	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Совершенствование метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6 мин.	1			
11	Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 7 мин.	1			
12	Оценивание результата в беге на 1000м. круговые эстафеты.	1			
Подвижные игры\спортивные игры 10 часов					
13	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов». Игры и развлечения в летнее время года	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности		
14	Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1			
15	Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты.	1			
16	Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1			
17	Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты.	1			
18	Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
19	Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	1			
20	Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты.	1			
21	Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты.	1			
22	Оценивание ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка».	1			
Подвижные игры\спортивные игры с элементами футбола — 5 ч.					
23-24	Совершенствование футбольных приемов. Игра «Перестрелка».	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих		

			на организм.		
25	Проведение комплекса с набивными мячами. Футбольные передачи. Игра «Перестрелка».	1			
II – четверть (21 ч.)					
26	Проведение комплекса с набивными мячами. Футбольные передачи. Игра «Перестрелка».	1			
27	Игра «Забей гол в ворота»	2			
Гимнастика 12 час					
28	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль за состоянием организма по ЧСС Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 ⁰ , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений Измерять (пальпаторно) ЧСС.		
29	Обучение лазанию по канату в три приема. Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками.	1			
30	Обучение перекату назад стойку на лопатках. Закрепление лазания по канату в три приема. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1			
31	Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад и лазания по канату в три приема. Эстафеты со скакалками.	1			
32	Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках, лазание по канату. Эстафеты со скакалками.	1			
33	Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1			
34	Обучение опорному прыжку на козла. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами.	1			
35	Закрепление опорных прыжков на козла и на стопку матов. Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90 ⁰ . Висы на согнутых руках, завесом двумя ногами, согнув ноги на низкой перекладине. Эстафеты с набивными мячами.	1			

36	Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке. Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с набивными мячами.	1			
37	Обучение прыжку на колени и соскоку махом рук. Закрепление вися прогнувшись. Совершенствование опорного прыжка на козла, висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1			
38	Совершенствование вися прогнувшись на гимнастической стенке, прыжка на колени и соскок махом рук. Эстафеты с гимнастическими обручами.	1			
39	Оценивание прыжка на колени и соскока махом рук. Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1			
Подвижные игры/спортивные игры с элементами гандбола — 9 ч.					
40	Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом). ОРУ. Виды бега. Прыжки и способы их выполнения.	1	Осваивать игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-гандбола и знать их правила. Уметь применять в играх освоенные простые технические элементы. Уметь взаимодействовать в командах. Уметь самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности. Осваивать навыки соревновательной деятельности. Знать правила игры в мини-гандбол. Знать правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.		
41	Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Обучение остановкам во время игры.	1			
42	Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом», пр.	1			
43	Техника игры вратаря: стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения	1			
44	Простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение.	1			
45	Подводящие игры с элементами гандбола (мини-гандбола). Основные правила игры в мини-гандбол.	1			
46	Игра в мини-гандбол малыми составами (игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках (30х18м) с использованием ворот меньшего размера).	1			
III – четверть (30 ч.)					
50	Закрепление преодоления ворот при спуске. Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км.	1	Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способом передвижения; ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевать препятствия произвольным способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших		
51	Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км.	1			

65	Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км.	1	способом, подъемы «елочкой», «лесенкой» и спуски с небольших склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности		
66	Передвижение на лыжах до 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1			
67	Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты.	1			
68	Передвижение на лыжах 2,5км со средней скоростью. Эстафеты.	1			
69	Прохождение дистанции 2,5км изученным ходом. Эстафеты.	1			
70	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м.	1			
71	Совершенствование лыжных ходов в прохождении дистанции 2,5км. Эстафеты с этапом до 50м без палок.	1			
72	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км. Игры и развлечения в зимнее время года	1			
Подвижные игры\спортивные игры с элементами волейбола - 6 часов					
73-74	Повторение движения с мячом. Игра «Мяч в ворота».	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.		
75-76	Совершенствование ведение мяча. Игра «Мяч ловцу».	2			
77-78	Оценивание ведения, передач волейбольного мяча Эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.	1			
IV – четверть (24 ч.)					
80	Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3x10м. Эстафеты. Бег 1мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		
81	Оценивание результата в челночном беге 3x10м. совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	1			
82	Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	1			
83-84	Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	2			
85-86	Оценивание прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	2			
Подвижные игры\спортивные игры с элементами баскетбола – 6 ч.					
87	Обучение броску по кольцу снизу с 3 м. Ведение мяча в быстром темпе. Передачи двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных		

88	Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1	подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.		
89	Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1			
90	Закрепление передач мяча в тройках с перемещением. Совершенствование ведения, передач двумя руками и с отскоком, бросков по кольцу снизу. Игра «Борьба за мяч» бег 2 мин.	1			
91	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание комплекса с набивными мячами. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1			
92	Оценивание передач в тройках с перемещением и бросков по кольцу снизу с 3м. Игра «Удочка». Бег 2мин.	1			
Легкая атлетика 7 часов					
93	Совершенствование высокого старта. Повторение прыжка в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3x10м. Игра «Удочка». Бег 3мин.	1	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий, метать небольшие предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель на расстоянии 10(7) метров		
94	Совершенствование прыжка в длину и высокого старта. Челночный бег 3x10м. Игра «Удочка». Бег 3мин.	1			
95	Обучение прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. Совершенствование челночного бега 3x10м. игра «Удочка». Бег 3мин.	1			
96	Закрепление прыжка в длину с разбега 9-11 шагов. ОРУ с малыми мячами. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1			
97	Оценивание результата прыжка в длину и в высоту с места. Обучение метанию мяча с 3 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1			
98	Оценивание результата в беге на 30м с высокого старта. Закрепление метания мяча с 3 шагов разбега. Эстафета баскетболиста. Бег 3мин.	1			
99	Оценивание результата в наклонах вперед из положения сидя. Совершенствование прыжков и метания мяча с разбега.. Бег 3мин.	1			

	ОРУ в движении по кругу. Эстафета баскетболиста	1			
Подвижные игры\спортивные игры с элементами Футбол – 6ч.					
100	Развитие физических качеств Мини футбол	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		
	Совершенствование футбольных приемов. Игра «Перестрелка».	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.		