

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 ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ
(вариант 5.2.)**

**по предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

г. Хабаровск
2023 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа начального общего образования разработана для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.2 АООП НОО обучающихся с ОВЗ); с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.2) предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, соответствующее по конечным достижениям образованию сверстников, не имеющих нарушений речевого развития.

Место предмета в учебном плане

№	Предметная область	Учебный предмет	Число учебных часов в неделю				
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
	Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	3
		Итого за год:	99	102	102	102	102

Разработку адаптированной рабочей программы регламентируют следующие нормативные документы:

Используемый УМК

Разработана в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ на основе АООП НОО КГБОУ ШИ 6 (вариант 5.2) при использовании УМК/ В.И.Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 190 стр.

1. Планируемые предметные результаты освоения Программы

Личностные результаты освоения предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
РЕГУЛЯТИВНЫЕ

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты освоения программы

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять ходьбу строевым и походным шагом;
- выполнять бег с различной скоростью;
- выполнять прыжки с места.
- выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.

Модуль «Подвижные игры и элементы спортивных игр»

Предметные результаты изучения модуля «Подвижные игры и элементы спортивных игр» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;
- выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу;
- играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики, игровых видов спорта.

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 физической 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

2 класс

№ п/п	Разделы программ	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	46
		5

2.	Способы физкультурной деятельности	4
3.	Физическое совершенствование	93
Итого		102

4 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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса на уроках физической культуры

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
1	2
1.	Учебник по физической культуре
1.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
1.2.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению
1.3.	Методические издания по физической культуре для учителей
2.	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
2.2.	Плакаты методические
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения
3.	
3.1.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
3.2.	Аудиозаписи
4.	Гимнастика
4.1.	Стенка гимнастическая
4.2.	Бревно гимнастическое напольное
4.3.	Бревно гимнастическое высокое
4.4.	Козел гимнастический
4.5.	Перекладина гимнастическая
4.6.	Канат для лазания, с механизмом крепления
4.7.	Мост гимнастический подкидной

4.8.	Скамейка гимнастическая жесткая
4.9.	Скамейка гимнастическая мягкая
4.10	Комплект навесного оборудования
4.11	Контейнер с набором т/а гантелей
4.12	Скамья атлетическая, наклонная
4.13	Коврик гимнастический
4.14	Станок хореографический
4.15	Акробатическая дорожка
4.16	Маты гимнастические
4.17	Мяч набивной (1 кг)
4.18	Мяч малый (теннисный)
4.19	Скакалка гимнастическая
4.20	Мяч малый (мягкий)
4.21	Палка гимнастическая
4.22	Обруч гимнастический
4.23	Коврики массажные
4.24	Сетка для переноса малых мячей
4.25	Канат для перетягивания
	<i>Легкая атлетика</i>
4.26	Планка для прыжков в высоту
4.27	Стойки для прыжков в высоту
4.28	Барьеры л/а тренировочные
4.29	Флажки разметочные на опоре
4.30	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
4.31	Рулетка измерительная (10м; 50м)
4.32	Номера нагрудные
4.33	Палочка эстафетная
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>
4.34	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
4.35	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
4.36	Мячи баскетбольные
4.37	Сетка для переноса и хранения мячей
4.38	Стойки волейбольные универсальные
4.39	Сетка волейбольная
4.40	Мячи волейбольные
4.41	Мячи футбольные
4.42	Насос для мячей
4.43	Фишки
4.44	Мячи гандбольные
4.45	Набор мягких модулей
5.	
5.1	Спортивный зал игровой
5.2	Спортивный зал гимнастический
5.3	Зоны рекреации
5.4	Кабинет учителя
5.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

6.	
6.1	Легкоатлетическая дорожка
6.2	Сектор для прыжков в длину
6.3	Сектор для прыжков в высоту
6.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)
6.5	Большое футбольное поле
6.6	Площадка игровая баскетбольная
6.7	Площадка игровая волейбольная

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 26 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 2б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика основной деятельности ученика	Дата - план	Дата - факт
І – четверть (27 ч.)					
Легкая атлетика – 12 ч.					
1	Физическая культура у народов Древней Руси. Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин. Правила составления комплексов ОРУ	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 Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами		
2	Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1			
3	Совершенствование высокого старта. Беговые упражнения. Строевые упражнения. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1			
4	Обучение прыжка в длину с разбега. Совершенствование беговых упражнений и высокого старта. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1			
5	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение метанию мяча на дальность с места. Закрепление прыжка в длину с разбега. Совершенствование старта и прыжковых упражнений. «Салки» в различных вариантах. Бег 3мин.	1			
6	Оценивание высокого старта и прыжка в длину с места. Закрепление метания мяча с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые упражнения. Игра «Салки». Бег 3 мин.	1			
7	Оценивание прыжков в высоту с места. Разучивание метания мяча в цель с 6м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1			
8	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование метания мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1			

9	Оценивание прыжка в длину с разбега. Совершенствование метаний мяча в цель и на дальность. Прыжковые упражнения. Игра «Белые медведи». Бег 4мин.	1			
10	Оценивание метания мяча на дальность с места и наклоны вперед сидя на полу. Разучивание комплекса типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5 мин.	1			
11	Оценивание метания мяча в цель с бм. Закрепление ОРУ типа зарядки. Игра «Воробьи-вороны». Бег 5мин.	1			
12	Оценивание результата в беге на 1000м и подтягивания на перекладине. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».	1			
Подвижные игры\спортивные игры с элементами баскетболом - 10 часов					
13	Разучивание передач мяча в парах. Круговая эстафета.	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.		
14	Разучивание ведения мяча на месте. Закрепление передач мяча в парах. Круговая эстафета.	1			
15	Оценивание ОРУ типа зарядки. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Закрепление ведения мяча на месте. Круговая эстафета.	1			
16	Совершенствование передач мяча в парах и ведение мяча на месте. Закрепление ведение мяча в ходьбе. Игра «Салки».	1			
17	Совершенствование баскетбольных приемов. Разучивание перестроение из одной шеренги в две. Игра «Салки».	1			
18	Оценивание передач мяча в парах. Совершенствование ведений. Строевые упражнения на перестроения. Игра «Салки».	1			
19	Оценивание ведения мяча на месте. Совершенствование ведений и передач мяча. Игра «Белые медведи».	1			
20	Оценивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передач и ведений в шаге. Игра «Белые медведи».	1			
21	Совершенствование строевых приемов. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча. Игра «Воробьи-вороны».	1			
Подвижные игры\спортивные игры с элементами футбола — 5 ч.					
23-24	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Контроль за состоянием организма по ЧСС Совершенствование ведениеа мяча. Эстафеты с элементами футбола.	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. Измерение ЧСС во		

			время выполнения физических упражнений		
II – четверть (21 ч.)					
26	Разучивание ОРУ с футбольными мячами. Совершенствование приемов мяча	1			
27	Совершенствование передач и ведения мяча в эстафетах.	1			
Гимнастика 12 час					
28	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Повторение перекатов в группировке, кувырка в сторону. Игры с использованием обручей.	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 1800, 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.		
29	Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Лазание по канату. Игры с использованием обручей.	1			
30	Передвижения противоходом, змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Ходьба по бревну, повороты на носках и на одной ноге, приседания, седы с боку. Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	1			
31	Обучение стойке на лопатках прогнувшись. ОРУ комплекс типа зарядки. Лазание по канату. Закрепление 2-3 кувырков слитно. Строевые приемы – противоход, змейка. Игры с использованием обручей для пролезания.	1			
32	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату. Игры с обручами для пролезания.	1			
33	Оценивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись. Упражнения в равновесии на бревне. Игры с обручем.	1			
34	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Лазание по канату. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	1			
35	Разучивание комплекса с набивными мячами 1кг. Совершенствование акробатических упражнений и лазания	1			

	по канату. Игры с набивными мячами 1-2кг.			
36	Закрепление комплекса с набивными мячами. Лазание по наклонной скамейке на коленях, лежа на животе подтягиваясь. Перелезание через бревно, коня. Лазание по канату. Акробатические упражнения. Игры с набивными мячами 1-2кг.	1		
37	Оценивание челночного бега 3x10м, комплекса с набивными мячами. Совершенствование упражнений в равновесии, акробатике, лазания по канату. Игры с элементами акробатики.	1		
38	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование акробатики. Лазание по канату. Игры с элементами акробатики.	1		
39	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места. Совершенствование акробатики в играх. Лазание по канату.	1		
Подвижные игры/спортивные игры с элементами гандбола — 9 ч.				
40	Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом). Бег с различной частотой шагов.	1	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	
41	Бег с различной частотой шагов; подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей. Подвижная игра «Автомобили».	1	Развивать физические качества. Описывать технику разучиваемых упражнений. Следить за правильностью выполнения всех упражнений.	
42	Упражнения в ходьбе и беге. Основные способы передвижения гандболиста: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Подвижная игра «Эстафета с лазаньем и перелезанием».	1	Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
43	Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы; наклоны и упражнения на равновесие. Прыжки вперед и вверх с мячом в руках. Подвижная игра «Эстафета на полосе препятствий».	1	Помнить о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений. Осваивать простейшие базовые двигательные навыки и элементы гандбола.	
44	Упражнения на координацию движений. Метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель. Подвижная игра «Снайперы».	1	Описывать технику разучиваемых упражнений. Следить за правильностью выполнения всех упражнений.	
45	Упражнения для укрепления мышц стоп, мышц брюшного пресса и спины. Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им. Подвижная игра «Музыкальные змейки».	1	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Осваивать технику и уметь выполнять различные основные виды бега, ловли мяча, прыжков, иных элементов мини-гандбола.	
46	Упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедра, мышц рук. Игровые упражнения с элементами гандбола.	1	Осваивать знания об основных способах передвижения игроков в гандбол по игровому полю. Знать и уметь выполнять простейшие упражнения владения мячом.	
47	Упражнения, направленные на обучение технике владения	1		

	мячом во время игры в мини-гандбол, - передача, ловля, броски мяча, пр. Подвижная игра «Перестрелка».					
III – четверть (30 ч.)						
50	Совершенствование ходьбы ступающим шагом. Повороты вокруг носков лыж. Ходьба на лыжах 1км.	1	<p>Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>			
51	Оценивание ходьбы на лыжах ступающим шагом. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Ходьба на лыжах 1км.	1				
52	Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение 1км.	1				
53	Оценивание передвижения скользящим шагом без палок. Спуски со склона в низкой стойке. Ходьба на лыжах до 1км.	1				
54	Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.	1				
55	Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Прохождение 1км на лыжах.	1				
56	Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось. Игра «Пройди в ворота». Передвижение на лыжах 1км.	1				
57	Оценивание подъема на склон наискось. Закрепление торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».	1				
58	Совершенствование подъемов на склон и торможения плугом. Игра «Пройди в ворота». Передвижение до 1км на лыжах.	1				
59	Оценивание подъема на склон наискось. Совершенствование торможения плугом. Игра прошлого урока. Передвижение на лыжах 2км.	1				
60	Совершенствование торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2км.	1				
61	Оценивание торможения плугом. Игра «Вызов номеров». Ходьба 2км.	1		<p>Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами, видами построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения; ходить скользящим шагом без палок, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км.</p>		
62	Игра «Вызов номеров». Совершенствование лыжного хода на дистанции 2км.	1				
63	Игра «Вызов номеров». Прохождение 2км со средней скоростью.	1				
64	Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км.	1				
65	Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км.	1				

66	Эстафеты с этапом до 100м. передвижение до 2км со средней скоростью.	1			
68	Передвижение на лыжах 2км с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа местности.	1			
69	Эстафеты с этапом до 100м. Передвижение до 2км.	1			
70	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.	1			
71	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км со средней скоростью.	1			
72	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.	1			
Подвижные игры/спортивные игры 6 часов					
73	ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.		
74	Совершенствование комплекса с малыми мячами. Игра «Охотники и утки».	1			
75	Совершенствование комплекса с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	1			
76	Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Совушка».	1			
77	Комплекс с большими мячами. Игра «Зяц без логова».	1			
IV – четверть (24 ч.)					
80	Разучивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». 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		
81	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование строевых упражнений 1-3 четверти. Игра «Салки». Бег 1мин.	1			
82	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Метания мяча в цель с 6м. Игра «Салки». Бег до 1мин.	1			
83	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование прыжка в высоту с разбега и метаний мяча в цель. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Игра «Салки». Бег 1мин.	1			
84	Совершенствование прыжков и метаний. Комплекс с гимнастическими скакалками. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	1			
85	Оценивание прыжка в высоту с разбега согнув ноги. Обучение ведению мяча на месте и в шаге. Метание мяча в цель. Игра «День-ночь». Бег 2мин.	1			

86	Оценивание гибкости. Закрепление положения высокого старта и ведения мяча в шаге. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди. Игра «Воробьи-вороны». Бег 2мин.	1			
Подвижные игры\спортивные игры с элементами волейбола – 6 ч.					
87	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин Игры и развлечения в летнее время года	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 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
88	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	1			
89	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1			
90	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1			
91	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1			
92	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1			
Легкая атлетика 7 часов					
93	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Совершенствование Оздоровительные формы занятий прыжков с приземлением на обе ноги. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин	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 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных		
94	Оценивание результата в шестиминутном беге. Совершенствование прыжков. ОРУ с набивными мячами 1кг. Игра «Салки».	1			
95	Оценивание прыжка в длину с места. Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ с набивными мячами. Многоскоки – 8 прыжков. Игра «Салки».	1			
96	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1			

97	Оценивание многоскоков – 8 прыжков. Закрепление метаний на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Линейные эстафеты с этапом до 30м.	1	упражнений. Гимнастика для глаз.		
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча на дальность. Линейные эстафеты.	1			
99	Тренировка в бег на 30м с высокого старта. Совершенствование прыжков и метания. Линейные эстафеты с этапом 30м.	1			
Подвижные игры/спортивные игры с элементами Футбол – 6 ч.					
100-102	Мини футбол	4	Упрощенные правила по мини футболу техника безопасности во время игр		
	Подвижные игра с мячом.	1			

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 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 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 6мин.	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 склонов по прямой и наискось в основной стойке, передвижение на лыжах до 1,5 км.	
51	Оценивание спуска со склона в средней стойке. Совершенствование преодоления ворот при спуске и торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1км.	1		
52	Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске. Игра «Не задень». Передвижение до 1км.	1		

67	Передвижение на лыжах до 2,5км изученными ходами. Эстафеты.	1	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности		
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 подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.		
88	Закрепление бросков снизу по кольцу. Совершенствование ведения, передач от груди. Передачи отскоком от пол. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.	1			
89	Разучивание передач в тройках с перемещением. Совершенствование бросков по кольцу, ведения и передачи	1			

	мяча. Игра «Борьба за мяч». Бег 2мин.				
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 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		
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	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,		

	Мини футбол		<p>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.</p>		
	Совершенствование футбольных приемов. Игра «Перестрелка».	2	<p>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.</p>		