

# **Пояснительная** **записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

1. 1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказом Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Постановление от 10 июля 2015 года № 26 Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
5. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью муниципального автономного образовательного учреждения «Сетовская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»составлена с учетом:

1.Авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

## Цели программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

## Задачи программы

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости);
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

***Общая*** ***характеристика*** ***учебного*** ***предмета*** *Предлагаемая* *программа* *характеризуется* *направленностью:*

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области

физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и

взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Программа* *состоит* *из* *трех* *разделов*

«Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

* Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историкосоциологические основы деятельности).
* Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.
* Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

# **Описание** **места** **учебного** **предмета** **в** **учебном** **плане**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов за учебный год |
| 3 класс | 3 | 34 | 102 |
| 4 класс | 3 | 34 | 102 |

# **Описание** **ценностных** **ориентиров** **содержания** **учебного** **предмета**

*Ценность* *жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность* *природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства.

*Ценность* *человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность* *добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

*Ценность* *истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность* *семьи* как первой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность* *труда* *и* *творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность* *свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность* *социальной* *солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность* *гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность* *патриотизма* одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность* *человечества*осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

# **Личностные,** **метапредметные** **и** **предметные** **результаты** **освоения** **учебного** **предмета**

## По окончании 1'класса должны быть достигнуты результаты

***Личностные*** ***результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

***Метапредметные*** ***результаты:***

***Познавательные:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; ***Регулятивные:***
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. ***Коммуникативные:*** o умение выражать свои мысли.

***Предметные*** ***результаты:***

Обучающийся научится: o взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

*Обучающийся* *получит* *возможность* *научиться:*

* *овладению* *умениями* *организовать* *здоровье* *сберегающую* *жизнедеятельность* *(режим* *дня,* *утренняя* *зарядка,* *оздоровительные* *мероприятия,* *подвижные* *игры* *и* *т.д.).*

## По окончании 1 класса должны быть достигнуты результаты

***Личностные*** ***результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

***Метапредметные*** ***результаты:***

***Познавательные:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. ***Регулятивные:***
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон.

***Коммуникативные:***

* умение выражать свои мысли; o разрешение конфликтов, постановка вопросов.

***Предметные*** ***результаты:***

Обучающийся научится:

* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; o выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса).

*Обучающийся* *получит* *возможность* *научиться:*

* *овладению* *умениями* *организовать* *здоровье* *сберегающую* *жизнедеятельность* *(режим* *дня,* *утренняя* *зарядка,* *оздоровительные* *мероприятия,* *подвижные* *игры* *и* *т.д.);*
* *сохранять* *правильную* *осанку,* *оптимальное* *телосложение;* o *выполнять* *передвижения* *на* *лыжах.*

## По окончании 2 класса должны быть достигнуты результаты

***Личностные*** ***результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные*** ***результаты:***

***Познавательные:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

***Регулятивные:***

* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. ***Коммуникативные:***
* умение выражать свои мысли;
* разрешение конфликтов, постановка вопросов; o формирование ценностей многонационального российского общества.

***Предметные*** ***результаты:***

Обучающийся научится:

* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; o выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (шведская стенка, гимнастическая скамейка);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся* *получит* *возможность* *научиться:*

* *овладению* *умениями* *организовать* *здоровье* *сберегающую* *жизнедеятельность* *(режим* *дня,* *утренняя* *зарядка,* *оздоровительные* *мероприятия,* *подвижные* *игры* *и* *т.д.);*
* *сохранять* *правильную* *осанку,* *оптимальное* *телосложение;* o *выполнять* *передвижения* *на* *лыжах;* o *выполнять* *эстетически* *красиво* *гимнастические* *и* *акробатические* *комбинации.*

## По окончании 3 класса должны быть достигнуты результаты

***Личностные*** ***результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.;
* формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

***Метапредметные*** ***результаты:***

***Познавательные:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность

(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

***Регулятивные:***

* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Коммуникативные:***

* умение выражать свои мысли;
* разрешение конфликтов, постановка вопросов; o формирование ценностей многонационального российского общества; o планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

***Предметные*** ***результаты:***

Обучающийся научится:

* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; o выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (шведская стенка, гимнастическая скамейка);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты). *Обучающийся* *получит* *возможность* *научиться:*
* *овладению* *умениями* *организовать* *здоровье* *сберегающую* *жизнедеятельность* *(режим* *дня,* *утренняя* *зарядка,* *оздоровительные* *мероприятия,* *подвижные* *игры* *и* *т.д.);*
* *сохранять* *правильную* *осанку,* *оптимальное* *телосложение;* o *выполнять* *передвижения* *на* *лыжах;*
* *выполнять* *эстетически* *красиво* *гимнастические* *и* *акробатические* *комбинации;* o *вести* *тетрадь* *по* *физической* *культуре* *с* *записями* *режима* *дня,* *комплексов* *утренней* *гимнастики,* *физкультминуток,* *общеразвивающих* *упражнений* *для индивидуальных* *занятий,* *результатов* *наблюдений* *за* *динамикой* *основных* *показателей* *физического* *развития* *и* *физической* *подготовленности.*

## По окончании 4 класса должны быть достигнуты результаты

***Личностные*** ***результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.;
* формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
* ценностно-смысловая ориентация учащихся.

***Метапредметные*** ***результаты:***

***Познавательные:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность

(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. ***Регулятивные:***
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* планирование промежуточных целей с учетом результата;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

***Коммуникативные:***

* умение выражать свои мысли;
* разрешение конфликтов, постановка вопросов; o формирование ценностей многонационального российского общества; o планирование сотрудничества с учителем и сверстниками; o управление поведением партнера: контроль, коррекция.

***Предметные*** ***результаты:***

Обучающийся научится:

* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; o выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (шведская стенка, гимнастическая скамейка);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); o организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

*Обучающийся* *получит* *возможность* *научиться:*

* *овладению* *умениями* *организовать* *здоровье* *сберегающую* *жизнедеятельность* *(режим* *дня,* *утренняя* *зарядка,* *оздоровительные* *мероприятия,* *подвижные* *игры* *и* *т.д.);*
* *сохранять* *правильную* *осанку,* *оптимальное* *телосложение;* o *выполнять* *передвижения* *на* *лыжах;*
* *выполнять* *эстетически* *красиво* *гимнастические* *и* *акробатические* *комбинации;* o *вести* *тетрадь* *по* *физической* *культуре* *с* *записями* *режима* *дня,* *комплексов* *утренней* *гимнастики,* *физкультминуток,* *общеразвивающих* *упражнений* *для* *индивидуальных* *занятий,* *результатов* *наблюдений* *за* *динамикой* *основных* *показателей* *физического* *развития* *и* *физической* *подготовленности;*
* *целенаправленно* *отбирать* *физические* *упражнения* *для* *индивидуальных* *занятий* *по* *развитию* *физических* *качеств;*
* *играть* *в* *баскетбол,* *футбол* *и* *волейбол* *по* *упрощенным* *правилам.*

# **Содержание** **учебного** **предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психологопедагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» 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 видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности обучающихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной 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.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

3 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и еѐ связь с развитием основных физических качеств.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков) Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.Чередование ходьбы и бега *(бег* *-* *60* *м,* *ходьба* *-* *90* *м).*Специально-беговые упражнения. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью *(30* *м).* *(60* *м).*Бег на результат *(30,* *60* *м).*Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс *(1* *км).* Выявление работающих групп мышц.Расслабление и напряжение мышцпри выполнении упражнений.Понятия «эстафета», «старт», «финиш».Игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

## Прыжковые упражнения

Прыжок в длинусместа.Прыжоксвысоты60см. Прыжок в длинус короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбегас зоны отталкивания.Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.Многоскоки.Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающиеворобушки».Правила соревнований в беге, прыжках.

## Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

## Подвижные игры

Эстафеты с предметами и без них. Игры:«Заяц без логова», «Удочка»,«Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызовномеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Волворву»,«Пустоеместо», «К своимфлажкам».

## Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бегом.Ведение мяча с изменением направления и скорости.Броски в цель *(щит).* Бросок двумя руками от груди. Игры: «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра мини-баскетбол.

## Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. Многократные передачи в стену. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

## Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.

# ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

## Акробатические упражнения

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя наколенях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнувноги.Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов. Игры: «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

## Снарядная гимнастика

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне *(высота* *до* *1* *м).* Соскоксопорой.Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазаниепоканату.Перелезаниечерез коня.Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла, согнув ноги и ноги врозь.Подвижные игры:«Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чейголосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадкакартофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

## Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».Игры: «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.Поворот переступанием.

4 класс

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и еѐ влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

ФИЗИЧСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы *(бег* *-* *80* *м,* *ходьба* *-100* *м).* Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость *(30* *м),* *(60* *м).* Старты из различных исходных положений.Встречная эстафета.Круговая эстафета. Кросс *(1* *км)* по пересеченной местности.

Игры:«Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

## Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Тройной прыжок с места. Игры «Зайцы в огороде», «Волкворву», «Шишки,желуди,орехи», «Прыжок за прыжком».

## Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

## Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».Эстафеты с предметами.

## Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.Ловля и передача мяча в кругу.В квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.Тактические действия в защите и нападении.Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

## Подвижные игры на основе волейбола

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу послеходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Передачи в парах через сетку. Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игры: «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра миниволейбол.

## Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

# ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

## Акробатические упражнения

Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно.Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

## Снарядная гимнастика

Висзавесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.Подтягивания в висе.Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Ходьба танцевальными шагами по бревну *(высота* *до* *1* *м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.Комбинация на бревне. Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Неошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

## Гимнастические упражнения прикладного характера

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска парнера в парах. Прыжки группами на длинной скакалке. Перелезаниечерез гимнастическогоконя.Лазаниепонаклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетноролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

(данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока)

*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 вперѐд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерѐдно 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 переменой 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 вперѐд 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.

*На материале лѐгкой 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 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 вперѐд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***Тематическое*** ***планирование*** ***с*** ***определением*** ***основных*** ***видов*** ***учебной*** ***деятельности*** ***обучающихся*** ***3*** ***класса***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела. Тема занятия. | Содержание | Планируемые результаты. | | | Характеристика основных видов деятельности обучающихся.  Коррекционная работа на занятии. |
|  | предметные | Метапредметные | личностные |
|  | **Гимнастика** | Инструктаж по  Т.Б. Ходьба под счѐт. Ходьба на  носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.  Подвижная игра «Два мороза». | Планировать занятия  физическими  упражнениями в режиме дня,  организовывать отдых и досуг с использованием | Характеризовать явления  (действия и поступки), давать им  объективную  оценку на основе освоенных | Активно включаться в общение и  взаимодей-  ствие со  сверстниками на принципах уважения и | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями,  подвижными и спортивными играми. Определять  ситуации, требующие применения правил |
| 1. | Выполнение команды: «Шире шаг». |
| 2. | Выполнение команды: «Чаще шаг» |
| 3. | Выполнение команды: «Реже шаг» |
| 4. | Выполнение команды: «На |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | первый-второй рассчитайсь» | Развитие скоростных качеств.  Развитие внимания,  памяти.Овладеть навыками сдачи рапорта.  Выполнения команд в строю. | средств  физической  культуры;  Знать упражнения  утренней  гимнастики.Пока  зать и повести комплекс  упражнений под счет. | знаний и  имеющегося опыта.  Уметь исправлять  ошибки свои и однокла-  сников.Адекватн о реагировать на замечания.  Вовремя исправить ошибки. | доброжелательн  ости, взаимопомощи и  сопережива-ния; проявлять  упорство в  достижении  цели.Развивать навыки  самонтроля и саморегуля-ции. | предупреждения  травматизма.  Различать основные виды построений и перестроений на месте. Четкое и быстрое выполнение команд учителя.  Успешное овладение навыками в перестроении на месте и в движении. Знать правила игры. |
| 5. | Построение в две шеренги. |
| 6. | Перестроение в два круга. |
| 7. | Передвижение по диагонали. |
| 8. | Передвижение по диагонали. |
| 9. | Передвижение противоходом. |
| 10. | Передвижение «змейкой». |
| 11. | Размыкание и смыкание. |
| 12. | Приставные шаги вправо, влево. |
|  | **Легкая** **атлетика** | Ходьба под счѐт.  Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег  30м. Подвижная игра «Вызов  номеров». Понятие  «короткая дистанция».  Развитие скоростных качеств.  Разновидности ходьбы. Бег с  ускорением. Бег  60м. ОРУ. Ходьба с высоким  подниманием  бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». | Излагать факты истории  развития  физической  культуры,  характеризовать еѐ роль и  значение в  жизнедеятельнос ти человека, связь с  трудовой и  военной  деятельностью  – представлять физическую  культуру как средство  укрепления здоровья,  физического развития и физической | Находить ошибки при  выполнении учебных заданий,  отбирать  способы их  исправления;   * общаться и взаимодействова ть со   сверстниками на принципах  взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и  толерантности   * обеспечивать защиту и   сохранность природы во время активного | Проявлять положительные качества  личности и  управлять своими  эмоциями в  различных  (нестандартных) ситуациях и  условиях;     * проявлять дисциплинирова нность,   трудолюбие и упорство в  достижении  поставленных целей.   * активно включаться в общение и | Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу  под счет, под ритмический рисунок.  Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.  Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.  Осваивать высокий старт, умение стартовать по  сигналу учителя. Осваивать  навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.  Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять |
| 1. | Обычная ходьба. |
| 2. | Ходьба на носках. |
| 3. | Ходьба, прогнувшись на пятках. |
| 4. | Ходьба в полуприседе. |
| 5. | Ходьба с различным положением рук. |
| 6. | Ходьба под счет учителя. |
| 7. | Ходьба коротким шагом. |
| 8. | Ходьба средним шагом. |
| 9. | Ходьба длинным шагом. |
| 10. | Сочетание различных видов ходьбы. |
| 11. | Ходьба с изменением длины шага. |
| 12. | Ходьба с изменением частоты шага. |
| 13. | Ходьба с перешагиванием через скамейку. |
| 14. | Обычный бег. |
| 15. | Бег с изменением направления. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Бег коротким шагом. | Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».  Развитие скоростных  качеств. Понятие  «короткая дистанция», кросс. | подготовки  человека;  – измерять  (познавать) индивидуальные показатели  физического  развития (длину  и массу тела), развития  основных  физических качеств. | отдыха и занятий физической культурой;  – организо вывать  самостоятельную  деятельность с учѐтом  требований еѐ безопасности, организация досуга. | взаимодей-  ствие со  сверстниками на принципах  уважения и  доброжела-  тельности,  взаимопо-мощи и сопереживания;самообла-  дание в любой ситуации.  Уметь организовать свою  деятельность. | качества выносливости при  выполнении челночного бега.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой на различных отрезках.  Осваивать способы самоконтроля. Распределять силы на преодоление длинной  дистанции. Знать прием передачи эстафетной палочки. |
| 17. | Бег средним шагом. |
| 18. | Бег длинным шагом. |
| 19. | Бег в чередовании с ходьбой до 150м. |
| 20. | Бег с преодолением препятствий. |
| 21. | Бег по ориентирам. |
| 22. | Челночный бег 3х5м, 3х10м. |
| 23. | Эстафеты с бегом. |
| 24. | Равномерный бег. |
| 25. | Медленный бег до 5мин. |
| 26. | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. |
| 27. | Бег с ускорением 10м, 15м. |
|  | **Лыжная** **подготовка** | Инструктаж по  Т.Б. Кратко рассказать о  значении занятий на лыжах.  Температурный режим.  Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на  снег и надеванию креплений. Разучить технике ступающего шага (без палок).  Прохождение ступающим шагом до 500м. | Оказывать посильную помощь и  моральную  поддержку  сверстникам при выполнении учебных заданий,  доброжелательн о и  уважительно объяснять ошибки и  способы их  устранения;  Оказывать помощь, когда  она потребуется**.**  Оказывать | Сохранности инвентаря и  оборудования, организации  места занятий;    – планировать собственную  деятельность,  распределять  нагрузку и отдых в процессе еѐ выполнения;  анализировать и объективно оценивать  результаты  собственного труда, уметь дать адекватную | Проявлять положительные качества  личности и  управлять своими  эмоциями в  различных  (нестандартных) ситуациях и условиях;  – проявлять дисциплинирова нность,  трудолюбие и упорство в  достижении  поставленных  целей. Активно общаться со | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного  дыхания при ходьбе. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Описывать технику выполнения основной  стойки, объяснять, в каких  случаях она используется  лыжниками. Овладеть навыками спусков и |
| 1. | Переноска лыж. |
| 2. | Надевание лыж. |
| 3. | Ступающий шаг. |
| 4. | Ступающий шаг без палок. |
| 5. | Ступающий шаг с палками. |
| 6. | Скользящий шаг. |
| 7. | Скользящий шаг без палок. |
| 8. | Попеременно двухшажный ход без палок. |
| 9. | Попеременно двухшажный ход с палками. |
| 10. | Подъем «елочкой».. |
| 11. | Подъем «лесенкой». |
| 12. | Спуск в высокой стойке. |
| 13. | Спуск в низкой стойке. |
| 14. | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | поддержку и помощь. | оценку  выполненному заданию. | сверстниками, налаживать отношения. | подъѐмов. |
|  | **Гимнастика** | Инструктаж по  Т.Б. Основная стойка.  Построение в колонну по одному.  Основная стойка.  Построение в шеренгу.  Группировка.  Перекаты в группировке, лѐжа на животе. ОРУ.  Игра «Совушка».  Развитие координационных способностей.  Перестроение по звеньям, по заранее  установленным местам.  Размыкание на вытянутые в  стороны руки.  Стойка на носках, на гимнастической скамейке.  Выполнять приставные шаги. | Организовы- вать и проводить со сверстниками  подвижные игры и  элементы  соревнований,  осуществлять их объективное судейство;  – бережно обращаться с  инвентарѐм и  оборудованием, соблюдать  требования  техники  безопасности к местам  проведения;  Организо – вывать и  проводить занятия  физической  культурой с  разной целевой направленностью. | Находить возможности и способы их  улучшения;   * видеть красоту   движений,  выделять и  обосновывать эстетические признаки в  движениях и  передвижениях человека;   * оценивать красоту   телосложения и осанки,  сравнивать их с  эталонными образцами;   * управлять эмоциями при общении со   сверстниками и взрослыми, сохранять  хладнокровие, сдержанность,  рассудительност ь. Вырабатывать навык  самообладания. | Активно включаться в общение и  взаимодействие  со сверстниками  на принципах уважения и  доброжелательн ости,  взаимопомощи и  сопереживания;  – проявлять положительные качества  личности и  управлять своими  эмоциями в  различных  (нестандартных) ситуациях и  условиях; активно  включаться в общение и  взаимодей-ствие со сверстниками на принципах  уважения и доверия. | Осваивать технику выполнения стойки на  лопатках. Проявлять качества силы, координации и  выносливости при  выполнении акробатических  упражнений и комбинаций.  Проявлять качества координации при  выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении  упражнений. Осваивать  технику выполнения упражнений на  гимнастических снарядах  (гимнастическая скамейка).  Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении упражнений на гимнастической стенке,  гимнастической скамейке.  Овладеть навыком лазанья и перелазанья. |
| 1. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. |
| 2. | Лазанье по канату. |
| 3. | Лазанье по наклонной скамейке. |
| 4. | Ходьба по скамейке в упоре присев. |
| 5. | Ходьба по скамейке стоя на коленях. |
| 6. | Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. |
| 7. | Перелезание через гору матов. |
| 8. | Перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 9. | Стойка на носках на полу. |
| 10. | Стойка на носках на гимнастической скамейке. |
| 11. | Ходьба приставными шагами. |
| 12. | Ходьба по гимнастической скамейке. |
| 13. | Ходьба по рейке гимнастической скамейке. |
| 14. | Повороты на носках на одной ноге. |
| 15. | Ходьба приставными шагами. |
| 16. | Приседание и переход в упор присев. |
| 17. | Приседание и переход в упор, стоя на колене. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Легкая** **атлетика** | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ Прыжок в длину с разбега,отталкива нием одной и  приземлением на две ноги.  Метание набивного мяча из  разных положений  Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.  Бег с изменением направления,  ритма и темпа  Прыжок в длину с места. Эстафеты.  ОРУ. Подвижная игра « Пустое  место», «Белые медведи»,  «Космонавты».  ОРУ. Передача мяча в движении  партнеру разными способами.  Ведение и передача мяча.  Подвижная игра  «Волк во рву»  «Прыжки по | Подбирать физические  упражнения и  выполнять их с заданной  дозировкой  нагрузки;  характеризовать физическую  нагрузку по  показателю  частоты  пульса,  регулировать ее  напряженность во время  занятий по развитию  физических качеств;  взаимодействова ть со  сверстниками по правилам  проведения  подвижных игр и соревнований;  – планировать занятия  физическими  упражнениями в режиме дня,  организовывать отдых и досуг с  использованием средств | Технически правильно  выполнять  двигательные действия;   * технически правильно   выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательно  й деятельности.   * оценивать красоту   телосложения и осанки,  сравнивать их с  эталонными образцами;   * видеть красоту   движений,  выделять и  обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвиже-  ниях человека;   * технически правильно выполнять | Проявлять дисциплинирова нность,  трудолюбие и упорство  в достижении поставленных целей.   * активно включаться в общение и   взаимодей-  ствие со  сверстниками на принципах  уважения и  доброжела-  тельности,  взаимопо-мощи  и сопереживания;   * проявлять положительные качества   личности и  управлять своими  эмоциями в  различных  (нестандартных) ситуациях и условиях;   * проявлять дисциплинирова нность, | Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике  выполнения беговых упражнений.  Различать разновидности беговых заданий.  Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении беговых  упражнений, при метании мяча.  Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.  Знакомство с броском большого мяча на дальность  из-за головы двумя руками.  Освоение правил выполнения.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению  упражнений дыхательной гимнастики.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Моделировать сочетание различных видов ходьбы. |
| 1. | Прыжки с вращением вокруг своей оси. |
| 2. | Вращение зигзагом. |
| 3. | Вращение в парах. |
| 4. | Прыжки на 180 градусов. |
| 5. | Прыжки по разметкам. |
| 6. | Прыжки в длину с места. |
| 7. | Прыжки боком. |
| 8. | Прыжки в длину с разбега. |
| 9. | Прыжки с разбега и отталкиванием одной ногой. |
| 10. | Прыжки в высоту с прямого разбега. |
| 11. | Прыжки с хлопками. |
| 12. | Тройной прыжок с места. |
| 13. | Пятерной с мета. |
| 14. | Эстафеты с прыжками на одной ноге. |
| 15. | Игры с прыжками. |
| 16. | Метание по горизонтальной мишени с 3-4 шагов. |
| 17. | Метание из-за головы на дальность. |
| 18. | Метание в цель. |
| 19. | Метание на заданное расстояние. |
| 20. | Броски набивного мяча весом до 1кг. |
| 21. | Передача мяча в кругах. |
| 22. | Передача мяча в квадратах. |
| 23. | Передача мяча в треугольниках. |
| 24. | Ведения мяча с изменением направления. |
| 25. | Ведения мяча с изменением |
|  | скорости. | полоскам», «Удочка».  Освоить технику ведения мяча  правой и левой  рукой, передачи мяча партнеру.  Бросков мяча по футбольным воротам. | физической культуры;  – бережно обращаться с  инвентарѐм и  оборудованием, соблюдать  требования техники безопасности. | двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательно  й деятельности.  – оценивать красоту  телосложения и осанки,  сравнивать их с эталонными образцами. | трудолюбие и упорство в  достижении  поставленных целей.  – активно включаться в общение и  взаимодей-  ствие со  сверстниками на принципах  уважения и  доброжелательности, взаимопо-мощи. | Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.  Определять ситуации, требующие применения  правил предупреждения травматизма.  Выработать навык и освоить технику ведения мяча правой  и левой рукой, передачи мяча партнеру. |
| 26. | Броски по воротам с 3-4м. |
| 27. | Броски в цель в ходьбе. |
| 28. | Броски в цель в медленном беге. |
| 29. | Удары по воротам в футболе. |
| 30. | Ловля и передача мяча в движении. |
| 31. | Передача мяча с параллельным смещением. |
| 32. | Ведение мяча правой и левой рукой. |

***Тематическое*** ***планирование*** ***с*** ***определением*** ***основных*** ***видов*** ***учебной*** ***деятельности*** ***обучающихся*** ***4*** ***класса***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела. Тема занятия. | Содержание | Планируемые результаты. | | | Характеристика основных видов деятельности обучающихся.  Коррекционная работа на занятии. |
|  | предметные | Метапредметные | личностные |
|  | **Гимнастика** | Инструктаж по  Т.Б. Ходьба под счѐт. Ходьба на  носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».  Развитие | Планировать занятия  физическими  упражнениями в режиме дня,  организовывать отдых и досуг с  использованием средств | Характеризовать явления  (действия и поступки), давать им  объективную  оценку на основе освоенных знаний и | Активно включаться в общение и  взаимодей-  ствие со  сверстниками на принципах  уважения и доброжелательн | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями,  подвижными и спортивными играми. Определять  ситуации, требующие  применения правил предупреждения |
| 1. | Выполнение команд: «Становись!» |
| 2. | Выполнение команд: «Равняйсь!» |
| 3. | Выполнение команд: «Смирно!» |
| 4. | Выполнение команд: «Вольно!» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Сдача рапорта. | скоростных качеств.  Развитие внимания,  памяти.Вырабатыв ать навык  перестроения на месте и в движении. | физической  культуры;  Знать упражнения утренней  гимнастики,  уметь провести комплекс  упражнений под счет. | имеющегося опыта;  Уметь исправлять  ошибки свои и однокла-  сников.Вырабат  ывать навык адекватного поведения. | ости, взаимопомощи и  сопережива-  ния; проявлять упорство в  достижении цели.  Воспитывать чувство  сопережи-вания | травматизма.  Различать основные виды построений и перестроений на месте. Четкое и быстрое выполнение команд учителя.  Уметь рассчитываться на месте в движении под счет учителя. |
| 6. | Повороты кругом на месте. |
| 7. | Расчѐт по порядку. |
| 8. | Перестроения из одной шеренги в три. |
| 9. | Перестроения уступом. |
| 10. | Перестроения в колонну по три. |
| 11. | Перестроения в колонну по четыре. |
| 12. | Перестроения в движении с поворотами. |
|  | **Легкая** **атлетика** | Ходьба под счѐт.  Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег  30м. Подвижная игра «Вызов  номеров». Понятие  «короткая дистанция».  Развитие скоростных качеств.  Разновидности ходьбы. Бег с  ускорением. Бег  60м. ОРУ. Ходьба с высоким  подниманием  бедра. Подвижная игра «Вызов  номеров».  Обычный бег. Бег | Излагать факты истории  развития  физической  культуры,  характеризовать еѐ роль и  значение в  жизнедеятельнос ти человека, связь с  трудовой и  военной  деятельностью  – представлять физическую  культуру как средство  укрепления здоровья,  физического развития и  физической подготовки | Находить ошибки при  выполнении учебных заданий,  отбирать  способы их  исправления;   * общаться и взаимодействова ть со   сверстниками на принципах  взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и  толерантности   * обеспечивать защиту и   сохранность  природы во  время активного отдыха и занятий | Проявлять положительные качества  личности и  управлять своими  эмоциями в  различных  (нестандартных) ситуациях и  условиях;     * проявлять дисциплинирова нность,   трудолюбие и упорство в  достижении  поставленных целей.   * активно включаться в общение и взаимодей- | Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу  под счет, под ритмический рисунок.  Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.  Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.  Осваивать высокий старт, умение стартовать по  сигналу учителя. Осваивать  навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.  Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при |
| 1. | Обычная ходьба. |
| 2. | Ходьба на носках. |
| 3. | Ходьба, прогнувшись на пятках. |
| 4. | Ходьба в полуприседе. |
| 5. | Ходьба с различным положением рук. |
| 6. | Ходьба под счет учителя. |
| 7. | Ходьба коротким шагом. |
| 8. | Ходьба средним шагом. |
| 9. | Ходьба длинным шагом. |
| 10. | Сочетание различных видов ходьбы. |
| 11. | Ходьба с изменением длины шага. |
| 12. | Ходьба с изменением частоты шага. |
| 13. | Ходьба с перешагиванием через скамейку. |
| 14. | Обычный бег. |
| 15. | Бег с изменением направления. |
| 16. | Бег коротким шагом. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Бег средним шагом. | с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».  Развитие скоростных  качеств.понятие  «короткая дистанция» | человека.  Измерять  (познавать) индивидуальные показатели  физического  развития (длину  и массу тела), развития  основных  физических качеств; | физической культурой;  – организо вывать  самостоятельную  деятельность с учѐтом  требований еѐ безопасности, организация досуга. | ствие со  сверстниками на принципах  уважения и  доброжела-  тельности,  взаимопо-мощи и сопереживания;самообла-  дание в любой ситуации.  Уметь организовать свою  деятельность. | выполнении челночного бега.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой на различных отрезках.  Осваивать способы самоконтроля.    Распределять силы на преодоление длинной дистанции. |
| 18. | Бег длинным шагом. |
| 19. | Бег в чередовании с ходьбой до 150м. |
| 20. | Бег с преодолением препятствий. |
| 21. | Бег по ориентирам. |
| 22. | Челночный бег 3х5м, 3х10м. |
| 23. | Эстафеты с бегом. |
| 24. | Равномерный бег. |
| 25. | Медленный бег до 5мин. |
| 26. | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. |
| 27. | Бег с ускорением 10м, 15м. |
|  | **Лыжная** **подготовка** | Инструктаж по  Т.Б. Кратко рассказать о  значении занятий на лыжах.  Температурный режим.  Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на  снег и надеванию креплений.  Разучить технике спуска и торможения. | Оказывать посильную помощь и  моральную  поддержку  сверстникам при выполнении учебных заданий,  доброжелательн о и  уважительно объяснять ошибки и  способы их  устранения;  Оказывать помощь. | Сохранности инвентаря и  оборудования, организации  места занятий;    – планировать собственную  деятельность,  распределять  нагрузку и отдых в процессе еѐ выполнения;  анализировать и объективно оценивать результаты. | Проявлять положительные качества  личности и  управлять своими  эмоциями в  различных  (нестандартных) ситуациях и условиях;  – проявлять дисциплинирова нность,  трудолюбие и упорство в  достижении  поставленных целей. | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного  дыхания при ходьбе.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Описывать технику выполнения основной стойки. |
| 1. | Переноска лыж. |
| 2. | Построение с лыжами в руках. |
| 3. | Построение на лыжах. |
| 4. | Ступающий шаг. |
| 5. | Спуски с пологих склонов. |
| 6. | Скользящий шаг. |
| 7. | Попеременно двухшажный ход. |
| 8. | Подъем «лесенкой». |
| 9. | Повороты в движении.. |
| 10. | Повороты переступанием. |
| 11. | Подъем ступающим шагом. |
| 12. | Спуск с пологих склонов. |
| 13. | Торможение плугом. |
| 14. | Торможение упором. |
|  | **Гимнастика** | Инструктаж по Т.Б. Основная | Организовы-вать и проводить | Находить возможности и | Активно включаться в | Осваивать технику выполнения стойки на |
| 1. | Лазанье по гимнастической |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | стенке. | стойка.  Построение в колонну по одному.  Основная стойка.  Построение в шеренгу.  Группировка.  Перекаты в группировке, лѐжа на животе. ОРУ.  Игра «Совушка».  Развитие координационных способностей.  Перестроение по звеньям, по заранее  установленным местам.  Размыкание на вытянутые в  стороны руки.  Стойка на носках, на гимнастической скамейке. | со сверстниками  подвижные игры и  элементы  соревнований,  осуществлять их объективное судейство;  – бережно обращаться с  инвентарѐм и  оборудованием, соблюдать  требования  техники  безопасности к местам  проведения;  Организо – вывать и  проводить занятия  физической  культурой с  разной целевой направленностью. | способы их  улучшения;   * видеть красоту   движений,  выделять и  обосновывать эстетические признаки в  движениях и  передвижениях человека;   * оценивать красоту   телосложения и осанки,  сравнивать их с  эталонными образцами;   * управлять эмоциями при общении со   сверстниками и взрослыми,  сохранять  хладнокровие,сд ержанность,  рассудительност  ь. | общение и  взаимодействие  со сверстниками  на принципах уважения и  доброжелательн ости,  взаимопомощи и  сопереживания;  – проявлять положительные качества  личности и  управлять своими  эмоциями в  различных  (нестандартных) ситуациях и  условиях; активно  включаться в общение и  взаимодей-ствие со сверстниками. | лопатках. Проявлять качества силы, координации и  выносливости при  выполнении акробатических  упражнений и комбинаций.  Проявлять качества координации при  выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении  упражнений. Осваивать  технику выполнения упражнений на  гимнастических снарядах  (гимнастическая скамейка).  Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении упражнений на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. |
| 2. | Лазанье по канату в три приема. |
| 3. | Опорные прыжки на гору из матов. |
| 4. | Вскок в упор, стоя на коленях. |
| 5. | Соскок с взмахом рук. |
| 6. | Ходьба по скамейке большими шагами. |
| 7. | Ходьба выпадами. |
| 8. | Ходьба на носках по гимнастической скамейке. |
| 9. | Повороты прыжком на 180 градусов. |
| 10. | Стойка на носках на гимнастической скамейке. |
| 11. | Ходьба по гимнастической скамейке. |
| 12. | Ходьба с перешагивание через мячи по скамейке. |
| 13. | Ходьба по скамейке с поворотом на 90 градусов. |
| 14. | Ходьба по рейке гимнастической скамейке. |
| 15. | Шаг с прискоком. |
| 16. | Приставные шаги. |
| 17. | Шаг галопа в стороны. |
|  | **Легкая** **атлетика** | Прыжок в длину с места. Эстафеты.  ОРУ.  Прыжок в длину с разбега с  отталкиванием одной и  приземлением на | Подбирать физические  упражнения и  выполнять их с заданной  дозировкой  нагрузки;  – | Технически правильно  выполнять  двигательные действия из  – технически правильно выполнять | Проявлять дисциплинирова нность,  трудолюбие и упорство  в достижении поставленных целей. | Осваивать технику бега различными способами.  Выявлять характерные ошибки в технике  выполнения беговых упражнений.  Различать разновидности беговых заданий. |
| 1. | Прыжки на одной ноге на месте. |
| 2. | Прыжки на двух ногах на месте. |
| 3. | Прыжки с поворотом на 90 градусов. |
| 4. | Прыжки на одной ноге с |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | продвижением вперед. | две ноги.  Метание набивного мяча из  разных положений  Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.  Бег с изменением направления,  ритма и темпа  Прыжок в длину с места. Эстафеты.  ОРУ. Подвижная игра  Парашютисты,  «Волк во рву»,  «Охотники и утки».  ОРУ. Метание набивного мяча из разных  положений.  Подвижная игра  «Защита укрепления». Эстафеты.  Развитие меткости.  Ведение баскетбольного мяча. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». | характеризовать физическую  нагрузку по  показателю  частоты  пульса,  регулировать ее  напряженность во время  занятий по развитию  физических качеств;  –  взаимодействова ть со  сверстниками по правилам  проведения  подвижных игр и соревнований;   * планировать занятия   физическими  упражнениями в режиме дня,  организовывать отдых и досуг с  использованием средств  физической культуры;   * бережно обращаться с   инвентарѐм и оборудованием, | двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательно  й деятельности.   * оценивать красоту   телосложения и осанки,  сравнивать их с  эталонными образцами;   * видеть красоту   движений,  выделять и  обосновывать эстетические признаки в  движениях и передвиже-  ниях человека;   * технически правильно   выполнять  двигательные действия из  базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательно й деятельности. | * активно включаться в общение и   взаимодей-  ствие со  сверстниками на принципах  уважения и  доброжела-  тельности,  взаимопо-мощи  и сопереживания;   * проявлять положительные качества   личности и  управлять своими  эмоциями в  различных  (нестандартных) ситуациях и условиях;   * проявлять дисциплинирова нность,   трудолюбие и упорство в  достижении  поставленных целей.   * активно включаться в | Соблюдать правила техники безопасности при  выполнении беговых  упражнений, при метании мяча.  Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.  Знакомство с броском большого мяча на дальность  из-за головы двумя руками.  Освоение правил выполнения.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению  упражнений дыхательной гимнастики.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.  Определять ситуации, требующие применения  правил предупреждения травматизма. |
| 5. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| 6. | Прыжки в длину с места. |
| 7. | Прыжки с высоты 30см. |
| 8. | Прыжки с приземлением на две ноги. |
| 9. | Прыжки с разбега и отталкиванием одной ногой. |
| 10. | Прыжки через плоские препятствия. |
| 11. | Прыжки через набивные мячи. |
| 12. | Прыжки через веревочку высотой 30-40см. |
| 13. | Прыжки с 3-4 шагов через висящую веревочку. |
| 14. | Многоскоки на правой и левой ноге. |
| 15. | Метание мяча правой и левой рукой. |
| 16. | Метание по горизонтальной мишени с 3-4 шагов. |
| 17. | Метание из-за головы на дальность. |
| 18. | Метание в цель. |
| 19. | Метание на заданное расстояние. |
| 20. | Броски набивного мяча весом до 1кг. |
| 21. | Броски набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы. |
| 22. | Броски и ловля большого мяча в парах. |
| 23. | Равномерный бег до 6мин. |
| 24. | Ведения мяча с изменением |
|  | направления. | «Прыжки по полоскам», «Волк  во рву», «Удочка», «Пустое место».  Выработать навык ловли и передачи мяча в парах, тройках,  четверках. Навык ведения мяча  правой и левой рукой. | соблюдать  требования техники  безопасности. Выполнять ОРУ без предметов и с гимнастическим и палками. | – оценивать красоту  телосложения и осанки,  сравнивать их с  эталонными образцами;  Знать и уметь правильно  выполнять основные движения. | общение и  взаимодей-  ствие со  сверстниками на принципах  уважения и  доброжела-  тельности,  взаимопо-мощи и сопережива-  ния; проявлять  активновность в играх. | Знакомство с броском большого мяча на дальность  из-за головы двумя руками.  Освоение техники выполнения броска большого мяча, из-за головы двумя руками, и сидя ноги врозь. |
| 25. | Ведения мяча с изменением скорости. |
| 26. | Броски по воротам с 3-4м. |
| 27. | Броски в цель в ходьбе. |
| 28. | Броски в цель в медленном беге. |
| 29. | Удары по воротам в футболе. |
| 30. | Ловля и передача мяча в движении. | Выполнять броски мяча в  цель с 3-4 шагов на месте и в движении. | Бережно относиться к  инвентарю.  Вовремя производить ремонт. | Проявлять активность и  командный дух в подвижных играх. | Отрабатывать навык удара по мячу ногой в футбольные ворота и передачу мяча с параллельным смещением. |
| 31. | Передача мяча с параллельным смещением. |
| 32. | Ведение мяча правой и левой рукой. |