

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС) №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта (далее Стандарт) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»);
- ✓ Положения о психолого-медико-педагогической комиссии (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 20.09.2013 №1082);
- ✓ СанПин 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологических требований к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса);
- ✓ Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 №253 (ред.05.07.2017);
- ✓ Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МАОУ «Средняя школа №27»
- ✓ Положения о внутришкольном мониторинге и системе оценки качества образования в МАОУ «Средняя школа №27»
- ✓ На основе адаптированной основной образовательной программы АООП НОО для обучающихся с ОВЗ (ЗПР 7.2)
- ✓ На основе адаптированных программ, разработанных Р.Д. Триггер, Ю.А. Костенковой, С.Г. Шевченко, Г.М. Капустиной и другими авторами, на их методических позициях и конкретных рекомендациях к обучению школьников с ЗПР.
- ✓ На основе авторской программы В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2017.
- ✓ Устава МАОУ «Средняя школа №27»
- ✓ Учебного плана МАОУ «Средняя школа №27» на 2022-2023 учебный год

Дети с задержкой психического развития (ЗПР), обучаются по адаптированной основной общеобразовательной программе. Особенности их обучению происходят за счет применения специальных методик, подходов, а также за счет постоянной психолого-педагогической помощи. Педагоги, работающие с детьми, которые имеют нарушение развития, планируют свою работу, учитывая как требования образовательной программы, так и особенности психического развития определенной категории детей.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР — наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные

условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

**Цель программы:** формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

## ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ КЛАССА И ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Особенностью преподавания предмета “Адаптированная физическая культура” для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- “Корректирующие упражнения”- (*пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов*)
- “Коррекционные игры” - (*музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением*),
- “Нестандартные приемы”- ( *хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика ,игротерапия* )

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*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, её совершенства, сохранение и приумножение её 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 ребёнка 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.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Образовательной программой школы, АООП рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебные недели), и является федеральным компонентом.

### **РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

#### **Личностные результаты освоения АООП НОО:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты освоения АООП НОО:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных.

#### **Предметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО:**

- 1) 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;

- 2) овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;
- 5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;
- б) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

**Личностные результаты** изучения по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

**Метапредметные результаты** включают осваиваемые обучающимся с ОВЗ универсальных учебных действий (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:**

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;

- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

***Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:***

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется*** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

***Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:***

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

***Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется*** в умении находить компромисс в спорных вопросах.

**Предметные** результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в АООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;



- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

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 учащихся. 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.

### Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации, и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

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.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и 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 с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Легкая атлетика( 16 ч)

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.

На материале спортивных игр (27 ч)

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики (15 ч)

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и 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; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры,

простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок (10 ч)

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 двух-трех 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. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

### Календарно-тематическое планирование

#### Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала для 4 классов

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	ТБ, знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	16	10			6
3	Спортивные игры	27		6		10 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	15		15		
5	Лыжная подготовка	10			11	
	Всего часов:	68	16	15	21	16

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности учащегося	Планируемые результаты			Форма контроля Домашнее задание	Дата		Кол- во часов
			Предметные	Личностные	Метапредметные		план	факт	
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (10 часов)</i>									
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Научиться: технике бега с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.				1
2	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям Спец. Беговые и прыжковые упражнения Низкий старт и старт разг.	Учёт техники бега с низкого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта.	Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.				1



3	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Бег (60 м) с низкого старта	Бег на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.				1
4	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	Бег на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании				1
5	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	Обучение технике прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.				1
6	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять				1

	упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега				хладнокровие, сдержанность, рассудительность				
7	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.				1
8	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Обучение технике метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				1
9	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать				1

	упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега				технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.				
10	Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта				1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)</b>									
11	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.				1

12	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.				1
13	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		15.10	15.10	1
14	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		20.10	20.10	1
15	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на		22.10	22.10	1

	Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	техники бросков мяча с различной дистанции.	ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	основе освоенных знаний и имеющегося опыта				
16	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		22.10	22.10	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики ( 15 часов)</b>									
17	Техника безопасности на уроке по проведению гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Медленный бег.	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по проведению гимнастических упражнений. Развитие силовых качеств.	Знать: технику безопасности на уроках по проведению гимнастических упражнений. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.		10.11	10.11	1

	О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Выполнить: Упражнения на гибкость.	выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.						
18	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость. Научиться: технике Акробатических упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.			12.11	12.11	1
19	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.		17.11	17.11	1
20	О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			26.11	26.11	1
21	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки.	Обучение техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять	Развитие этических чувств,	Осмысление правил безопасности (что		01.12	01.12	1

	Развитие силовых качеств.	Развитие силовых качеств.	комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.				
22	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			03.12	03.12	1
23	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	Совершенствование техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.		03.12	03.12	1
24	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Контроль техники опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			08.12	08.12	1
25	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		10.12	10.12	1

	качеств. Развитие скор.-силовых качеств.		упражнения						
26	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		15.12	15.12	1
27	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	Выполнить: Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		17.12	17.12	1
28	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Формирование навыка наблюдения за своим моральным состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений		22.12	22.12	1
29	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в	Выполнить: Упражнения на бревне. Упражнения на	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить:	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и		24.12	24.12	1



	висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	низкой перекладине.	технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.	состоянием, величиной физических нагрузок.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.				
30	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		13.01	13.01	1
31	О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	Учет техники Упражнений в висах и упорах.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах.	Развитие двигательной активности	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		13.01	13.01	1
<b>Лыжная подготовка (11 часов)</b>									
32- 33	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной	Знать: Правила поведения на уроке по	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного		20.01	20.01	2

		подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок).	лыжной подготовке.	состоянием, величиной физических нагрузок.	опыта.				
34-35	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.	Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Передвигаться скользящим шагом (с палками);	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений		27.01	27.01	2
36-37	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Обучение технике одновременного двушажного хода	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками); выполнять повороты переступанием.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений		3.02	3.02	2
38-39	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. Совершенствование техники одновременный двушажный ход.	Научиться: технике чередования ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		10.02	10.02	2

40-41	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	Обучение технике подъёма в гору способом «полу ёлочка».	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		17.02	17.02	2
42	Одновременно 2-х шажный ход.	Совершенствование техники одновременного двушажного хода.	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		24.02	24.02	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 часов)</b>									
42	ТБ на уроках по баскетболу.О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование перемещений. Остановки.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		24.02	24.02	1

43	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		3.03		1
44	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Совершенствование техники остановок.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений		3.03		1
45	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Совершенствование техники остановок.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений		10.03		1
46	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком.	Совершенствование техники остановок.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со		10.03		1

	Эстафеты с элементами баскетбола.		мячом. Знать правила игры.		сверстниками в парах и группах при разучивании				
47	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		31.03		1
48	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		2.04		1
49	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		7.04		1
50	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча.	Контроль техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Умение с достаточной полнотой и точностью		9.04		1

	Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.		ведение мяча; Знать правила игры.	состоянием, величиной физических нагрузок.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией				
51	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		14.04		1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 часов)</b>									
53	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. Игра.	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		16.04		1

54	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	Совершенствование техники ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		21.04		1
55	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. И выс. Стойке. Уч. Игра.	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений		23.04		1
56	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании		28.04		1
57	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		30.04		1

	мяча, броски в кольцо. Учебная игра.	мяча с различной дистанции.	ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	физических нагрузок.					
58	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		5.05		1
59	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		7.05		1



			игры.						
60	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет.	Контроль техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		12.05		1
61	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		14.05		1
62	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований		19.05		1

	кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола	дистанции.	выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	понимания и сопереживания чувствам других	ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.				
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка (6 часов)</i>									
63	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.		21.05		1
64	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.		25.05		1
65	Строевые упражнения. Повороты, перестроения.	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Осмысление техники выполнения разучиваемых		28.05		1

	О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	длину с места.	высокого старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	заданий и упражнений.				
66	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании				1
67	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией				1
68	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.				1

	M.								
--	----	--	--	--	--	--	--	--	--