

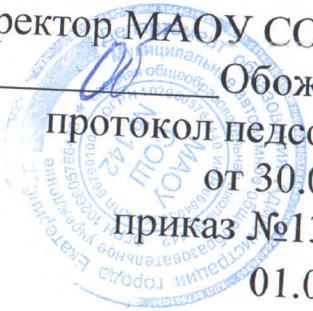
Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №142

620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Ленина 15а тел: (343)266-03-33 email: soch142@eduekb.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ. К АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с ЗПР

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №142
Обожина Н.С.
протокол педсовета №8
от 30.08.2020г.
приказ №139-0/1 от
01.09.2020г.



Адаптированная основная образовательная программа
начального общего образования (ФГОС)
Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(1-4 класс ФГОС НОО)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметной области «Физическая культура», включающие в себя конкретный учебный предмет «Физическая культура», отражают:

- 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя 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 др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминутки и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические

упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической деятельности Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол

по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатом - географических и региональных особенностей.

гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Конькобежная подготовка. Передвижение на коньках; повороты; торможение.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седлах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию

гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале конькобежной подготовки

Одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, они способствуют развитию координации, силы, ловкости, гибкости, развитию реакции.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
1 КЛАСС**

№	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика</i>		15
1.	Вводный Инструктаж. ТБ на уроках легкой атлетики. Техника бега на 30м.	1
2.	Техника бега на 60м.	1
3.	Техника прыжка в длину с места, подвижные игры.	1
4.	Техника прыжка в длину с места. Учет в беге на 30м.	1
5.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места, подвижные игры.	1
6.	Техника бега на 30 и 60 м, подвижные игры.	1
7.	Техника бега на длинные дистанции, подвижные игры.	1
8.	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1
9.	Техника метания малого мяча, подвижные игры.	1
10.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Равномерный бег метание мяча.	1
11.	Бег 1000м, подвижные игры.	1
12.	Метание мяча, подтягивание, подвижные игры.	1
13.	Эстафетный бег, подвижные игры.	1
14.	Челночный бег, метание мяча.	1
15.	Эстафетный бег, подвижные игры .	1
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		9
1.	Акробатические упражнения, висы, упоры.	1
2.	Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад). Висы, упражнения на равновесие.	1
3.	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, лазание по канату.	1
4.	Акробатические упражнения (мост), висы, упражнения на равновесие, лазание по канату.	1
5.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Лазание по канату.	1
6.	Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, опорный прыжок, согнув ноги (заскок, соскок)	1
7.	Акробатические упражнения, висы, упоры, упражнения на равновесие, опорный прыжок,	1

	лазание по канату.	
8.	Опорный прыжок, подтягивание. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1
9.	Опорный прыжок согнув ноги (заскок соскок), подтягивание.	1
Конькобежная подготовка		11
1.	Инструктаж по ТБ. Поведение на льду. Ходьба на коньках на снежной укатанной площадке. Подвижная игра «Северный и южный ветер». Развитие координационных способностей.	1
2.	Техника падения. Ходьба на коньках на льду.	1
3.	Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Неваляшка», «Цапля». Развитие координационных способностей.	1
4.	Предупреждение обморожения и соблюдение техники безопасности на льду. Катание на координацию. Скольжение по прямой и вход в поворот. Эстафеты.	1
5.	Техника старта. Бег по прямой и вход в поворот. Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений. Катание на координацию. Эстафеты.	1
6.	Отталкивание правой и левой ногой. Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.	1
7.	Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом.	1
8.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».	1
9.	Торможение «Полуплугом». Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися.	1
10.	Подвижные игры на коньках: «Кто дальше», «День и ночь»	1
11.	Езда спиной вперед, «восьмерка». Катание на координацию. Езда на коньках парами, тройками. Торможение «плугом». Эстафеты, Развитие скоростной выносливости.	1
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.		17
1.	ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча одной, передача мяча двумя руками.	1
2.	Ведение мяча одной, передача мяча (на месте и в движении).	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча, бросок в корзину двумя снизу.	1
4.	Совершенствование техники передачи мяча (на месте и в движении).	1
5.	Совершенствование бросков мяча в корзину.	1
6.	Совершенствование техники ведения мяча, бросок в корзину двумя снизу.	1

7.	Передвижения без мяча.	1
8.	Составление режима дня. Совершенствование техники ведения мяча и передачи мяча.	1
9.	Техника передачи мяча (на месте и в движении), броски в корзину.	1
10.	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1
11.	Ведение одной, бросок двумя снизу. «Мяч капитану»	1
12.	Ведение одной, передача двумя с места. Комплексы физических упражнений для физкультур-минуток.	1
13.	Ведение одной, бросок двумя снизу, игры-эстафеты.	1
14.	Ведение одной, бросок двумя снизу. «Мяч капитану»	1
15.	Ведение одной, бросок двумя снизу, игры-эстафеты	1
16.	Техника ведения мяча (обводка стоек), броски в корзину.	1
17.	Совершенствование техники ведения мяча (обводка стоек).	1
<i>Лёгкая атлетика</i>		14
1.	ТБ на уроках л/атлетики. Метание малого мяча.	1
2.	Метание малого мяча, бег 30 м, подвижные игры.	1
3.	Совершенствование техники метания мяча, челночный бег.	1
4.	Прыжки в длину с места, подвижные игры.	1
5.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультурминутки). Совершенствование техники прыжка в длину, подвижные игры.	1
6.	Метание малого мяча, прыжки в длину, подвижные игры.	1
7.	Равномерный бег-развитие выносливости, бег без учета времени, подвижные игры.	1
8.	Прыжки в длину, челночный бег, подвижные игры.	1
9.	Совершенствование развития выносливости, бег без учета времени, подвижные игры .	1
10.	Метание мяча, челночный бег, подвижные игры.	1
11.	Прыжки в длину, подтягивание, подвижные игры.	1
12.	Совершенствование техники челночного бега, подвижные игры.	1
13.	Равномерный бег без учета времени, развитие выносливости.	1
14.	Учет по времени бег 1000м, подвижные игры.	1
Всего		66

2 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика</i>		14
1.	Вводный Инструктаж. ТБ на уроках. Техника бега на 30 м	1
2.	Техника прыжка в длину с места.	1
3.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Учет в беге на 30 м, подвижные игры.	1
4.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места, подвижные игры.	1
5.	Техника бега на 60 м, подвижные игры.	1
6.	Техника бега на длинные дистанции, подвижные игры.	1
7.	Техника прыжка в длину с разбега, подвижные игры.	1
8.	Техника метания малого мяча, подвижные игры.	1
9.	Равномерный бег, метание мяча.	1
10.	Бег 1000м, подвижные игры.	1
11.	Метание мяча, подтягивание.	1
12.	Эстафетный бег, подвижные игры.	1
13.	Примеры положительного влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности. Челночный бег, метание мяча.	1
13.	Эстафетный бег, подвижные игры .	1
14.	Подтягивание, подвижные игры.	1
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		12
1.	Акробатические упражнения, висы, упоры. Выполнение простейших упражнений для развития основных физических качеств.	1
2.	Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад). Висы, упражнения на равновесие.	1
3.	Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, лазание по канату.	1
4.	Акробатические упражнения (мост), висы, упражнения на равновесие, лазание по канату.	1
5.	Правила предупреждения травматизма во время занятия физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Лазание по канату.	1
6.	Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, опорный прыжок, согнув ноги (заскок, соскок)	1

7.	Акробатические упражнения, висы, упоры, упражнения на равновесие, опорный прыжок, лазание по канату.	3
7.	Опорный прыжок, подтягивание.	1
8.	Опорный прыжок согнув ноги (заскок соскок), подтягивание.	2
<i>Лыжные гонки</i>		16
1.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника скользящего шага на лыжах (ознакомление).	1
2.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
4.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	1
5.	Подъем и спуск со склона (ознакомление).	1
6.	История развития физической культуры и первых соревнований. Совершенствование подъема и спуска со склона.	1
7.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
8.	Совершенствование подъема и спуска со склона.	1
9.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	1
10.	Равномерное скольжение.	1
11.	Совершенствование подъема и спуска со склона.	1
12.	Равномерное скольжение, торможение.	1
13.	Учет по времени в беге на 500м на лыжах.	1
14.	Равномерное скольжение, торможение.	1
15.	Совершенствование подъема и спуска со склона, торможение.	1
16.	Учет по времени в беге на 1000м на лыжах.	1
<i>Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.</i>		14
1.	ТБ на уроках спорт игр. Ведение мяча одной, передача мяча двумя руками.	1
2.	Ведение мяча одной, передача мяча (на месте и в движении).	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча, бросок в корзину двумя снизу.	1
4.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Совершенствование техники передачи мяча (на месте и в движении).	1
5.	Совершенствование бросков мяча в корзину.	1
6.	Совершенствование техники ведения мяча, бросок в корзину двумя снизу.	1
7.	Передвижения без мяча. Гимнастика для глаз.	1
8.	Передвижения без мяча.	1
9.	Совершенствование техники ведения мяча и передачи мяча.	1

10.	Совершенствование техники ведения мяча и передачи мяча.	1
11.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча, передача мяча.	1
12.	Техника передачи мяча (на месте и в движении), броски в корзину.	1
13.	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Комплексы дыхательных упражнений.	1
14.	Выполнение простейших закаливающих процедур. Ведение одной, передача двумя, игры-эстафеты.	1
<i>Лёгкая атлетика</i>		12
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча.	1
2.	Метание малого мяча, бег 30 м, подвижные игры.	1
3.	Совершенствование техники метания мяча, челночный бег.	1
4.	Прыжки в длину с места, подвижные игры.	1
5.	Совершенствование техники прыжка в длину , подвижные игры.	1
6.	Метание малого мяча, прыжки в длину, подвижные игры.	1
7.	Прыжки в длину, челночный бег, подвижные игры.	1
8.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Совершенствование развития выносливости, бег без учета времени, подвижные игры .	1
9.	Подтягивание, подвижные игры.	1
10.	Совершенствование техники челночного бега, подвижные игры.	1
11.	Равномерный бег без учета времени, развитие выносливости.	1
12.	Учет по времени бег 1000м, подвижные игры.	1
Всего		68

3 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика</i>		14
1.	Вводный Инструктаж. ТБ на уроках. Техника бега на 30 м.	1
2.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Учет в беге на 30 м, подвижные игры, подвижные игры.	1
3.	Техника бега на 60 м.	1
4.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Учет в беге на 60 м , подвижные игры. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
5.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места, подвижные игры.	1
6.	Техника бега на длинные дистанции, подвижные игры.	1
7.	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	1
8.	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры .	1
9.	Техника метания малого мяча, подвижные игры .	1
10.	Равномерный бег, метание мяча.	1
11.	Бег 1000м, подвижные игры.	1
12.	Метание мяча , подтягивание, подвижные игры	1
13.	Эстафетный бег, челночный бег, подвижные игры.	1
14.	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа..	1
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		12
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения ,висы, упоры.	1
2.	Акробатические упражнения (кувырок вперед, назад). Висы, упражнения на равновесие.	1
3.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, лазанье по канату.	1
4.	Акробатические упражнения (мост), висы, упражнения на равновесие, лазанье по канату.	1
5.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Лазанье по канату.	1
6.	Акробатические упражнения, висы, упражнения на равновесие, опорный прыжок, согнув ноги (заскок, соскок)	1
7.	Акробатические упражнения, висы, упоры, упражнения на равновесие, опорный прыжок, лазанье по канату.	3

8.	Опорный прыжок, подтягивание.	1
9.	Опорный прыжок, согнув ноги (заскок, соскок). Подтягивание.	2
Лыжные гонки.		16
1.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой скользящего шага.	1
2.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
3.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	1
4.	Подъем и спуск со склона.	1
5.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.	1
6.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	1
7.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
8.	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона.	1
9.	Совершенствование техники скользящего шага без палок.	1
10.	Совершенствование техники скользящего шага.	
11.	Равномерное скольжение.	1
12.	Равномерное скольжение. Торможение.	1
13.	Учет по времени в беге на 500м на лыжах	1
14.	Равномерное скольжение .Торможение.	1
15.	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона, торможение.	1
16.	Учет по времени в беге на 1000м на лыжах	1
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.		14
1.	ТБ на уроках спорт игр. Ведение мяча одной, передача двумя руками.	1
2.	Техника ведения мяча одной, передача мяча на месте и в движении.	1
3.	Совершенствование техники ведения мяча одной, броски в корзину двумя снизу.	1
4.	Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.	1
5.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Совершенствование техники ведения мяча одной, броски в корзину двумя снизу.	1
6.	Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении.	1
7.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча, передача мяча.	1
8.	Техника ведения мяча, техника броска в корзину.	1

9.	Техника передачи мяча (на месте и в движении), броски в корзину.	1
10.	Ведение мяча одной, передача двумя, бросок двумя снизу, игры-эстафеты.	1
11.	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1
12.	Техника броска в корзину (любым способом).	1
13.	Совершенствование техники бросков в корзину (любым способом).	1
14.	Техника ведения мяча (обводка стоек), броски в корзину.	1
<i>Лёгкая атлетика</i>		12
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча.	1
2.	Метание малого мяча, бег 30 м, подвижные игры.	1
3.	Прыжки в длину с места, бег 60 м, подвижные игры.	1
4.	Совершенствование техники прыжка в длину, подвижные игры.	1
5.	Метание малого мяча, прыжки в длину, подвижные игры.	1
6.	Прыжки в длину, челночный бег, подвижные игры.	1
7.	Совершенствование развития выносливости, бег без учета времени, подвижные игры.	1
8.	Метание мяча, челночный бег, подвижные игры,	1
9.	Прыжки в длину, подтягивание, подвижные игры.	1
10.	Совершенствование техники челночного бега, подвижные игры.	1
11.	Равномерный бег без учета времени, развитие выносливости.	1
12.	Учет по времени бег 1000м, подвижные игры.	1
Всего		68

4 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика.</i>		14
1.	Вводный Инструктаж. ТБ на уроках легкой атлетики. Техника бега на 30 м.	1
2.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1
3.	Техника выполнения прыжка в длину с места. Учет в беге на 30 м , подвижные игры.	1
4.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места, подвижные игры.	1
5.	Техника бега на 60 м, подвижные игры.	1
6.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места, подвижные игры.	1
7.	Способы безопасного поведения на уроках физической культуры Техника бега на 30 и 60 м, подвижные игры.	1
8.	Техника бега на длинные дистанции, подвижные игры.	1
9.	Равномерный бег, метание мяча.	1
10.	Бег 1000м, подвижные игры.	1
11.	Метание мяча , подтягивание, подвижные игры.	1
12.	Эстафетный бег, челночный бег, подвижные игры .	1
13.	Челночный бег, метание мяча.	1
14.	Эстафетный бег, челночный бег, подвижные игры.	1
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		12
1.	Т.Б. на уроках гимнастики, акробатические упражнения.	1
2.	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату	1
3.	Акробатические упражнения, висы, упоры, лазанье по канату	1
4.	Акробатические упражнения, упражнения на перекладине, лазанье по канату	1
5.	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату	1
6.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Акробатические упражнения, упоры, висы, лазанье по канату	1
7.	Акробатические упражнения, висы, упражнения на перекладине, лазанье по канату	1
8.	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату	1
9.	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, лазанье по канату	1
10.	Акробатические упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату	1
11.	Акробатические упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату	1

12.	Акробатические упражнения, опорный прыжок, лазанье по канату	1
Лыжные гонки		18
1.	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1
2.	Техника скользящего шага. Повороты	1
3.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Совершенствование техники скользящего шага. Повороты	1
4.	Техника скользящего шага с палками и без палок. Спуск	1
5.	Техника подъема и спуска со склона. Торможение	1
6.	Совершенствование подъема и спуска со склона.	1
7.	Учет по технике подъемов и спусков со склона.	1
8.	Техника бесшажного хода. Спуск. Торможение.	1
9.	Совершенствование техники бесшажного хода.	1
10.	Попеременный двухшажный ход. Торможение	1
11.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
12.	Скользкий шаг. Спуск. Торможение, Повороты	1
13.	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1
14.	Одновременный бесшажный ход. Подъем елочкой	1
15.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1
16.	Попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой	1
17.	Техника скользящего шага. Подъем. Спуск.	1
18.	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты 4x200 м	1
Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.		10
1.	Т.Б на уроках подвижных игр. Ведение мяча.	1
2.	Техника ведение мяча. Передача мяча на месте и в движение. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
3.	Ведение мяча. Передача мяча в движение.	1
4.	Совершенствование техники ведения мяча	1
5.	Ведения мяча. Передача мяча в движении.	1
6.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Техника ведения мяча. Броски в корзину	1
7.	Ведение мяча. Передача мяча. Броски в корзину	1

8.	Ведение мяча. Передача мяча на месте. Броски в корзину	1
9.	Ведение мяча. Броски в корзину. Учебные игры.	1
10.	Ведение мяча. Броски в корзину. Учебные игры.	1
<i>Легкая атлетика</i>		12
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 30 м.	1
2.	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места.	1
3.	Совершенствование техники метания мяча и прыжков в длину с места, бег 60 м.	1
4.	Равномерный бег, развитие выносливости, бег без учета времени	1
5.	Прыжки в длину с места. Бег 3х30м.	1
6.	Совершенствование развития выносливости. Бег без учета времени.	2
7.	Метание малого мяча. Челночный бег.	1
8.	Совершенствование техники челночного бега.	1
9.	Бег 2х60м. Прыжки в длину.	1
10.	Развитие выносливости. Бег без учета времени. Силовые упражнения.	1
11.	Метание мяча. Челночный бег. Эстафета.	1
12.	Учет по времени. Бег 1000м.	2
Всего		68

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575848

Владелец Обожина Наталья Степановна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022