

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом № 174 от 27 августа 2019 года.
- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2020 – 2021 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 2 от 28 августа 2020 года)
- Программы общеобразовательных учреждений Начальная школа Учебно-методический комплект «Планета знаний» под редакцией И.А. Петровой, М.: АСТ Астрель, 2016г.
- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам
- Положения о рабочей программе учителя

Согласно учебному плану на «Физическую культуру» в начальной школе выделяется 414 часов. Из них во 2 классе – 105 ч. (3 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- 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;

- б) 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:

- 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 (далее - ИКТ) 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 связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты по физической культуре

- 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 учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток 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 физкультурной 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).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные:

- Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна»,
- строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физической культуры, играть в подвижные игры;
- правила поведения на уроках физической культуре;
- что такое «дистанция» и как ее можно удерживать;
- выполнять разминку в движении;
- отличать, где право, а где лево;
- выполнять разминку в движении;
- понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта;
- оценивать правильность выполнения строевых команд;
- понимать технику выполнения челночного бега 3х10м;
- как возникла физическая культура и спорт;
- понимать правила подвижных игр; рассчитывать на 1-ый, 2-ой и как перестраиваться по этому расчету;
- выполнять разминку на развитие координации движений;
- выполнять разминку с малыми мячами; что такое гигиена;
- тестирование прыжка в длину с места; с разбега;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движения;
- тестирование подтягивания на низкой перекладине;
- выполнять разминку у гимнастической стенки;
- тестирование вися на время;
- выполнять разминку со стихотворным сопровождением;;
- выполнять разминку с мячами, упражнения с мячами в парах;
- выполнение ведения мяча, его ловля и броски;
- выполнение разминки на гимнастических матах, техника выполнения группировки;
- что такое перекаты, их виды;
- техника выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, на голове, «моста»;
- что такое осанка, как проводится разминка на сохранение правильной осанки;
- что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить; правила проведения круговой тренировки;
- что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку;
- что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами;
- что такое массажные мячи и что с ними можно делать;
- выполнять технику выполнения лыжных ходов, скользящий шаг змейкой, технику поворота переступанием на лыжах, технику подъема «полуелочкой» и спуска в основной стойке;

- прохождение дистанции 1,5 км;
- что такое канат; что такое полоса препятствий и как ее преодолевать;
- выполнение прыжка в высоту;
- что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, ведение мяча на месте и в движении;
- правила проведения эстафет;
- выполнение броска мяча через волейбольную сетку на точность и на дальность;
- выполнение набивных мячей от груди;
- тестирование прыжков в длину, подъему туловища за 30 сек., подтягивания на низкой перекладине, наклона вперед из положения стоя, метания малого мяча на точность, челночного бега, бега на 30 м;
- называть физические качества и упражнения их развивающие.

Коммуникативные:

- работать в группе;
- устанавливать рабочие отношения;
- сохранять доброжелательное отношение друг к другу;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- слушать и слышать друг друга;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать чужое мнение;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать);
- использовать адекватные языковые средства.

Регулятивные:

- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;
- самостоятельно формулировать познавательные цели;
- осознавать самого себя, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;
- адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;
- определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности
- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;
- самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель;
- контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности;
- видеть указанную ошибку и исправлять ее;
- владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;
- осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- овладеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.

Познавательные:

- объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры;
- рассказывать правила проведения подвижных игр;
- рассказывать и показывать технику выполнения и тестирования метания на дальность, метания мешочка на дальность, прыжка в длину, бега на 30 м и 1 км, наклона вперед из положения стоя, подъема туловища, подтягивание на низкой перекладине, виса на время ;
- рассказывать о физических качествах, о режиме дня, о частоте сердечных сокращений; заполнять дневник самоконтроля;
- выполнять упражнения с мячом в парах, ведение мяча;
- выполнять кувырок вперед из группировки, с 3-х шагов и с разбега, стойку на лопатках, на голове, мост, перекувы;
- оказывать первую помощь при легких травмах;
- выполнять прыжки через скакалку на месте и в движении;
- проходить станции круговой тренировки; выполнять вращение обруча различными способами;
- уметь захватывать канат ногами , лазать по канату;
- пристегивать лыжные крепления, передвигаться различными лыжными ходами, проходить дистанцию 1 км, 1,5 км, 2 км;
- выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием, спускаться со склона в основной стойке, и подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой»;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Содержание учебного курса

1 класс

Основы знаний о физической культуре. История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры. Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаляющих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые

упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!». Лёгкая атлетика. Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: группировка (приседания, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка Организующие команды и приёмы: переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением. Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

2 класс

Основы знаний о физической культуре. История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры. Способы физкультурной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом. Лёгкая атлетика. Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см). Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта,

бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением. Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши». (При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием).

3 класс

Основы знаний о физической культуре. История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Способы физкультурной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Лёгкая атлетика. Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд, вверх.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: два - три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекач назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по - пластунски.

Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «шлугом». Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передался». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши». (При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием).

4 класс

Основы знаний о физической культуре. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом. Лёгкая атлетика. Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег на 30 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из - за головы, снизу вперёд-вверх. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём:

«лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором». Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 3 Б класса.

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Вид учебной деятельности.	Дата проведения	
				по плану	по факту
Лёгкая атлетика 17 часов					
1	ТБ на уроках л/а. История зарождения физической культуры. Строевые упражнения	ТБ на уроках л/а. ОЗФК: История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Строевые упражнения: повороты направо, налево в движении. П/и «Вызов номеров».	Знакомство с правилами поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдение за демонстрациями учителя, ошибки при выполнении метания в цель.	01.09. 20	
2	Перестроение из колонны по одному в колонну по три Передвижение по диагонали, русская народная игра «У медведя во бору».	Строевые упражнения: повороты направо, налево в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. П/и «Пустое место» Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Разучить передвижение по диагонали. П/и «Передал - садись»	Знакомство с техникой перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. Освоение техники ходьбы в разном темпе. Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.	03.09. 20	
3	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	Передвижение по диагонали. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. П/и «Передал - садись»	Выполнение ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.	08.09. 20	
4	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. Повторить бег на носочках. П/и «Запрещенное движение»	Выполнение ходьбы в разном темпе под звуковые сигналы.	10.09. 20	
5	Челночный бег 3x10	Ходьба с изменением	Освоение техники ходьбы	15.09.	

	М. Бег с изменением частоты и длины шагов	длины и частоты шагов. Челночный бег 3x10 м. П/и «Мяч соседу» Разучить бег с изменением частоты и длины шагов. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая ее вперед. П/и «Невод». Развивать прыгучесть.	с изменением длины и частоты шагов. Упражнения на координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. ОВЗ Изучение техники выполнения челночного бега Освоение техники бега с изменением частоты и длины шагов Осваивать технику бега различными способами. ОВЗ Изучение техники бега с изменением частоты и длины шагов	20	
6	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад	Бег с изменением частоты и длины шагов. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. П/и «Третий лишний». Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад. П/и «Воробьи, вороны». Развивать координацию движений.	Освоение техники ходьбы с перешагиванием через несколько скамеек; правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. ОВЗ Изучение правил ходьбы с перешагиванием через несколько скамеек Освоение техники прыжков на двух ногах через скакалку с вращением назад. ОВЗ Изучение техники прыжков на двух ногах через скакалку	17.09. 20	
7	Равномерный медленный бег, белорусская народная игра «Ёжик и мыши».	Равномерный медленный бег. Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад. П/и «Охотники и утки». Воспитывать выносливость.	Работа в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре. ОВЗ Изучение правил игра «Ёжик и мыши».	22.09. 20	
8	Метание теннисного мяча в вертикальную цель Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. Бег из различных исходных положений. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 метров. П/и «Попади в мяч». Прыжки в высоту с	Освоение техники метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Излагать правила и условия проведения игры «Попади в мяч». Выявление характерных ошибок при выполнении метания в горизонтальную	24.09. 20	

		прямого разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров.	цель. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега		
9	ТБ при подвижных играх. Ловля и бросок мяча	ТБ при подвижных играх. Ловля и бросок мяча. П/и «Передал -садись».	Правила поведения при проведении подвижных игр.	29.09. 20	
10	Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств.	Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Ловля и бросок мяча. П/и «Передал-садись». Воспитывать взаимопомощь.	Выполнение передач в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	01.10. 20	
11	Ловля и бросок мяча на месте в треугольниках Ловля и бросок мяча на месте в квадратах.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Броски мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Гонка мячей по кругу» Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Броски мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. П/и «Мышеловка»	Выполнение броска мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». Проявлять качества быстроты и координации в игре. Выполнение передачи в игре «Передал-садись». Проявлять быстроту при выполнении передачи.	06.10. 20	
12	Ловля и бросок мяча в цель	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель. П/и «Подвижная цель»	Выполнение броска мяча в цель	08.10. 20	
13	Ловля и бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах. Бросок мяча в цель в ходьбе, медленном беге. П/и «Подвижная цель».	Выполнение броска мяча в цель в ходьбе, медленном беге. ОВЗ Выполнение броска мяча в цель	13.10. 20	
14	Передача мяча в парах стоя на месте	Передача мяча в парах стоя на месте, по кругу, в шеренге. Броски одной рукой. П/и «Вызов по имени»	Выполнение передачи мяча в парах стоя на месте	15.10. 20	

15	Ловля и передача мяча в парах в движении Ловля и передача мяча, броски мяча в движении.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ног. П/и «Перестрелка». Воспитывать взаимопомощь. Ловля, передачи и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. П/и «Охотники и утки»	Выполнение передачи мяча в парах в движении. ОВЗ Изучение техники передачи мяча в парах в движении Выполнение ловли и передача мяча, броски мяча в движении. ОВЗ Выполнение ловли и передача мяча	20.10. 20	
16	Ведение мяча с изменением направления движения бегом.	Ведение мяча с изменением направления движения бегом. П/и «Эстафета с ведением мяча». Воспитывать взаимопомощь	Обучение ведению мяча с изменением направления движения бегом. ОВЗ Обучение ведению мяча с изменением направления движения шагом.	22.10. 20	
17	Броски мяча в цель. Ведение мяча Подвижные игры	Бросок мяча в цель. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. П/и «Попади в обруч» Подвижные игры по выбору учеников. П/и «Перестрелка». Воспитывать взаимопомощь.	Выполнение ведении мяча и бросков в цель. ОВЗ Выполнение бросков в цель. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	27.10. 20	
Гимнастика с основами акробатики 15 часов					
18	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Ходьба на носках по перевернутой скамейке. П/и «Запрещенное движение».	Работа над правилами поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений.	29.10. 20	
19	Кувырок вперед.	Кувырок вперед из упора присев. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги. П/и «Не давай мяч водящему».	Выполнение кувырка вперёд и стойки на лопатках. ОВЗ Изучение техники кувырка вперёд.	10.11. 20	

20	Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений Лазание по гимнастической стенке.	Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Обучать выполнению 3 кувырков вперед. П/и «Не давай мяч водящему». Кувырки вперед. Лазание по гимнастической стенке. Эстафета с обручами.	Работа над правилами поведения на уроках гимнастики. Изучение влияния физической нагрузки на частоту сердечных сокращений Выполнение лазания по гимнастической стенке. ОВЗ Изучение техники лазание по гимнастической стенке	12.11. 20	
21	Стойка на лопатках из упора присев.	Обучить стойке на лопатках из упора присев. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. П/и «Совушка».	Выполнение техники стойка на лопатках. ОВЗ Изучение техники стойки на лопатках.	17.11. 20	
22	«Мост» из положения лежа на спине Вис, согнув ноги.	Комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Обучить «мосту» из положения лежа на спине. П/и «Передай мяч». Развивать гибкость. Разучить вис, согнув ноги. Повторить «мост» из положения лежа на спине. П/и «Охотники и утки». Развивать силу.	Освоение техники выполнения «моста» из положения лёжа на спине. ОВЗ Изучение техники выполнения «моста» из положения лёжа на спине. Освоение техники вис, согнув ноги, выполнение «моста» из положения лёжа на спине. ОВЗ Изучение техники вис, согнув ноги.	19.11. 20	
23	Комплекс ритмической гимнастики.	Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. Повторить вис, согнув ноги. П/и «Запрещённое движение». Развивать координацию	Освоение комплекса ритмической гимнастики. ОВЗ Изучение техники ритмической гимнастики.	24.11. 20	

24	Перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой Перелезание через препятствие	Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. Разучить перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Невод». Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см). Повторить перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. П/и «Гонка мячей по кругу».	Освоение техники выполнения перекаата назад в группировке с последующей опорой руками за головой. ОВЗ Изучение техники перекаата назад Выполнение перелезания через препятствие. ОВЗ Изучение техники перелезания через препятствие.	26.11.20	
25	Вис на согнутых руках. Зачет	Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см). Разучить вис на согнутых руках. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Развивать силу.	Освоение техники вися на согнутых руках. ОВЗ Правила выполнения вися на согнутых руках.	01.12.20	
26	Переползание по-пластунски	Повторить вис на согнутых руках. Разучить переползание по-пластунски. П/и «Передай мяч».	Освоение техники переползания по-пластунски. ОВЗ Изучение техники переползания по-пластунски.	03.12.20	
27	ТБ на занятиях плавания. Правила поведения на воде. Плавание способом кроль на спине. Значение плавания	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плавания. Освоение правил и требования к занятиям с водой Проверка плавательной подготовки. Плавание способом кроль на спине. Работа рук, ног с дыханием способом кроль на спине.	Работа над правилами поведения на воде. Выполнение дыхательных упражнений, Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	08.12.202	

28	Стили плавания. Дыхательные упражнения в воде.	Упражнения звездочка, поплавок. Дыхательные упражнения в воду. Упражнения звездочка, поплавок. Игра «Водолазы»	Ознакомление с теорией о стилях плавания. Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни взаимодействие – слушать собеседника, Выполнение дыхательных упражнений, Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	10.12. 20	
29	Подготовительные упражнения для обучения плаванию. Подготовительные упражнения для обучения плаванию способом кроль на груди.	Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения	Выполнение дыхательных упражнений, планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Выполнение дыхательных упражнений, Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях;	15.12. 20	
30	Подготовительные упражнения для обучения плаванию способом брасс Подготовительные упражнения для обучения плаванию способом брасс	Показ способа брасс Дыхательные упражнения	Освоение теории обучения плаванию способом брасс. Освоение теории обучения плаванию способом брасс.	17.12. 20	
31	Согласование работы ног с дыханием Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием. Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием. Игры «на поиски сокровищ»	Закрепление правил работы ног при плавании брасс с дыханием, Закрепление правил работы ног при плавании брасс с дыханием,	22.12. 20	

32	Наши выдающиеся олимпийские чемпионы по плаванию.. Наши выдающиеся олимпийские чемпионы по плаванию..	Работа рук при плавании брасом. Игра «Бросаем в цель» Согласование работы рук при плавании брассом с дыханием. Игра «Морской бой».	Закрепление правила работы ног при плавании брасс с дыханием, Закрепление правил работы ног при плавании брасс с дыханием.	24.12. 20	
Лыжная подготовка 14 часов					
33	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках. Подбор инвентаря. Повторить передвижение скользящим шагом.	Работа над техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Изучение строевых упражнений с лыжами в руках. ОВЗИзучение техники строевых упражнений с лыжами в руках.	12.01. 21	
34	Повороты переступанием на месте	Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Равномерное передвижение до 500 м. Совершенствовать передвижение скользящим шагом. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Игра на лыжах «Воротца».	Отработка техники скользящего шага без палок, поворотов переступанием в движении, технику передвижения попеременным двушажным ходом; ОВЗ Освоение теории поворотов с переступанием.	14.01. 21	
35	Поворот переступанием в движении.	Разучить поворот переступанием в движении. Познакомить с попеременным двушажным ходом. Равномерное передвижение до 800 м.	Отработка техники поворот переступанием в движении, выполнение передвижения скользящим шагом с палками. ОВЗ Освоение теории поворотов с переступанием и скользящего шага.	19.01. 21	
36	Передвижение попеременным двушажным ходом.	Закрепить передвижение попеременным двушажным ходом. Повторить поворот переступанием в движении. Игра «Снежком в цель».	Отработка техники поворот переступанием в движении, выполнять передвижение скользящим шагом с палками. ОВЗ Освоение теории передвижения попеременным двушажным ходом	21.01. 21	

37	Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке. Зачёт.	Повторить передвижение попеременным душажным ходом. Повторить спуск в основной стойке. Повторить поворот переступанием при спуске. Совершенствовать передвижение попеременным душажным ходом. Повторить спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Отработка техники выполнения спуска; технику выполнения торможения падением; технику выполнения торможения. ОВЗ Освоение теории спуска в основной стойке. Отработка техники спуска в низкой стойке; технику выполнения торможения падением. ОВЗ Освоение теории спуска в низкой стойке. Зачёт.	26.01. 21	
38	Совершенствовать спуск в низкой стойке	Совершенствовать спуск в низкой стойке. Равномерное передвижение попеременным душажным ходом до 800 м.	Совершенствованиетехники спуска в низкой стойке. ОВЗ Освоение теории спуска в низкой стойке.	28.01. 21	
39	Подъём «Лесенкой»	Повторить подъём «Лесенкой». Совершенствовать спуск в низкой стойке. Развивать силу.	Отработка техники спуска в низкой стойке и подъёма «лесенкой». ОВЗ Освоение теории спуска в низкой стойке и подъёма «лесенкой».	02.02. 21	
40	Подъём «Ёлочкой» Подъём «Ёлочкой». Спуск в основной стойке.	Разучить подъём «Ёлочкой». Повторить спуск в основной стойке. Равномерное передвижение попеременным душажным ходом до 1000 м. Подъём «Ёлочкой». Повторить спуск в основной стойке. Воспитывать выносливость.	Отработка техники подъёма «ёлочкой». ОВЗ Освоение теории подъёма «ёлочкой». Отработка техники спуска в основной стойке и подъёма «ёлочкой». ОВЗ Освоение теории подъёма «ёлочкой».	04.02. 21	
41	Торможение падением Равномерное передвижение по дистанции	Повторить подъём «Ёлочкой». Повторить торможение падением на бок. П/и на лыжах «Кто дальше?» Совершенствовать подъём «Ёлочкой». Равномерное передвижение до 1200 м. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	Отработка техники торможения падением на бок при спуске с пологого склона. ОВЗ Освоение теории торможения падением на бок при спуске с пологого склона. Отработка техники равномерного передвижения по дистанции. ОВЗ Освоение теории техники равномерного передвижения по дистанции.	09.02. 21	

42	Торможение «Плугом»	Разучить торможение «Плугом». Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». Игра «Снежком в цель».	Отработка техники торможения «плугом», ОВЗ Освоение теории техники торможения «плугом»,	11.02. 21	
43	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах Спуски и подъёмы изученными способами	Повторить торможение «Плугом». Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Воспитывать выносливость. Совершенствование торможения «Плугом», техники спусков и подъёмов изученными способами. Игра «Снежком в цель».	Закрепление способов передвижения на лыжах. ОВЗ Закрепление теории способов передвижения на лыжах Отработка техники спуск с небольшого склона и подъём в уклон . ОВЗ Освоение теории техники спуска и подъёма на склон.	16.02. 21	
44	Равномерное передвижение Зачет	Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м. Воспитывать выносливость.	Отработка техники передвижения до 1500м Зачет. ОВЗ Равномерное передвижение без учёта времени.	18.02. 21	
45	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Отработка навыков, приобретенных на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. ОВЗ Изучение правил подвижных игр на лыжах.	23.02. 221	
46	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Отработка навыков, приобретенных на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах ОВЗ Повторение правил подвижных игр на лыжах.	25.02. 21	
Подвижные игры на основе футбола 4 часа					
47	Основная стойка и передвижения футболиста. Броски в цель (в ворота). Игра «Попади в обруч».	Формирование умения выполнять ведение мяча на месте. Броски в цель в ворота) Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Знакомство с техникой ведения футбольного мяча.	02.03 .21	
48	Основная стойка и передвижения футболиста. Броски в цель (в	Формирование умения выполнять ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Работа над техникой ведения футбольного мяча. ОВЗ Изучение теории ведения футбольного мяча.	04.03 .21	

	ворота). Игра «Попади в обруч».	Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей			
49	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Формирование умения выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Работа над элементами спортивных игр. ОВЗ Произвольное ведение мяча.	09.03 .21	
50	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Формирование умения выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Отработка техники метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	11.03 .21	
Подвижные игры на основе волейбола 4 часов					
51	Основная стойка и передвижения волейболиста. Броски в цель (через сетку). Игра «Попади в обруч».	Формирование умения выполнять ведение мяча на месте. Броски в цель (через сетку) Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Работа над техникой бросков в цель (через сетку). ОВЗ Работа над техникой ведения мяча. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. ОВЗ Работа над правилами игры в волейбол.	16.03. 21	
52	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу». Зачёт	Формирование умения выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (через сетку). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие	Зачёт. Работа над техникой ловли и передачи мяча в движении. ОВЗ Освоение теории ловли и передача мяча в движении, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	18.03. 21	

		координационных способностей			
53	Основы эндшпиля.	Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи).	Дидактические задания «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода».	01.04.21	
54	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Формирование умения выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (через сетку). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Работа над техникой ловли и передачи мяча в движении передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. ОВЗ Освоение теории ловли и передача мяча в движении.	06.04.21	
Подвижные игры на основе баскетбола 10 часов					
55	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Формирование умения выполнять ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Отработка техники ведения баскетбольного мяча. Упражнения на выносливость во время бега. ОВЗ Произвольное ведение баскетбольного мяча.	08.04.21	
56	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».	Формирование умения выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Классификация типичных ошибок в технике ведения баскетбольного мяча. Отработка техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. ОВЗ Обучение ведению баскетбольного мяча.	13.04.21	
57	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	Формирование умения выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие	Отработка техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. ОВЗ Обучение ведению баскетбольного мяча	15.04.21	

		координационных способностей			
58	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мини – баскетбол». Зачёт.	Формирование умения выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Движение приставным шагом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мини – баскетбол».	Отработка техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. ОВЗ Освоение теории техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	20.04. 21	
59	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Попади в мяч».	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега. ОВЗ Ознакомление с теорией прыжков в высоту с прямого разбега.	22.04. 21	
60	Броски набивного мяча от груди на дальность.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх. П/и «Третий лишний».	Работа над техникой броска мяча от груди двумя руками. ОВЗ Ознакомление с теорией броска набивного мяча от груди на дальность.	27.04. 21	
61	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Прыжки с высоты.	Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги». Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. П/и «Мышеловка» Прыжок в длину способом «согнув ноги». Обучить спрыгиванию с препятствия высотой 60 см. Комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.	Работа над техникой прыжка длину способом «согнув ноги». ОВЗ Ознакомление с теорией прыжка в длину способом «согнув ноги» Работа над техникой прыжка в высоту с прямого разбега. ОВЗ Изучение теории прыжка в высоту.	29.04. 21	
62	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	Спрыгивание с препятствия высотой 60 см. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». П/и «Воробы, вороны».	Работа над техникой прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» ОВЗ Ознакомление с теорией прыжка в длину способом «согнув ноги»	04.05. 21	

63	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние Зачёт.	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. П/и «Третий лишний». Метание малого мяча на заданное расстояние. П/и «Линейная эстафета».	Работа над техникой метание малого мяча на дальность. Зачёт.	06.05. 21	
64	Броски набивного мяча из-за головы на дальность. Броски набивного мяча снизу вперед-вверх.	Разучить броски набивного мяча из-за головы на дальность. П/и «Передал-садись». Развивать силу. Броски набивного мяча снизу вперед-вверх. П/и «Линейная эстафета».	Освоение техники броска набивного мяча снизу вперед-вверх. ОВЗ Ознакомление с теорией броска набивного мяча из-за головы на дальность.	11.05. 2021	
Подвижные игры 6 часов					
65	Инструктаж по технике безопасности Стойка игрока перемещения в стойке.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) ОВЗ Изучение инструктажа по технике безопасности	13.05. 21	
66	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Гонка мячей по кругу.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Игра «Мяч – ловцу».	Отработка разных вариантов передачи мяча. ОВЗ Ведение мяча по кругу.	18.05. 21	
67	Ведение мяча на месте, шагом и бегом по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой	Работа над техникой держание мяча, передачи на расстояние, ловля, ведение правой и левой рукой. ОВЗ Ведение мяча правой. Работа над техникой ведения мяча с изменением направления движения и	20.05. 21	

		рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	скорости. ОВЗ Работа над техникой ведения мяча с изменением направления движения.		
68	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Борьба за мяч» Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Борьба за мяч». Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Работа над техникой держание мяча, передачи на расстояние, ловля, ведение правой и левой рукой. ОВЗ Изучение теории броска мяча двумя руками от груди с места. Работа над техникой броска мяча в кольцо двумя руками от груди. ОВЗ Изучение теории броска мяча в кольцо двумя руками от груди с места.	25.05. 21	
69	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Зачёт. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств Круговая эстафета	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств Круговая эстафета.. Игра «Смена сторон»	Выполнение упражнений на движения в ходьбе и беге, пробежки с максимальной скоростью 60 м ОВЗ. Изучение теории бега. Зачёт. Работа над формированием установки на безопасный, здоровый образ жизни.	27.05. 21	
70	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Борьба за мяч» Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра «Борьба за мяч». Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя	Работа над техникой держание мяча, передачи на расстояние, ловля, ведение правой и левой рукой. ОВЗ Изучение теории броска мяча двумя руками от груди с места. Работа над техникой броска мяча в кольцо двумя руками от груди. ОВЗ Изучение теории броска мяча в кольцо двумя руками от груди с места.		

		руками от груди.			
--	--	------------------	--	--	--

