

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного  
округа-Югры**

**Муниципальное образование Березовский район Ханты-Мансийский автономный округ  
– Югры Администрация Березовского района Комитета Образования  
МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Физическая культура»**

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ**

**ВАРИАНТ 1**

**4 класс**

2023 – 2024 учебный год  
п. Хулимсунт

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Физическая культура» является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи для обучающегося 4 класса. Данная программа составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами», которая является учебно – методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

**Нормативно – правовую** базу рабочей программы коррекционного курса «Физическая культура» для 4 класса составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 г. №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от

11.02.2022 № 69;

– Календарный учебный график МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами» и др.

Календарно-тематическое планирование соответствует учебнику «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2015)

**Основная цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета:** Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения; Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности. Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## **2. Планируемые предметные результаты.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении лечебной 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;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;
- организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- положительное отношение к занятиям лечебной гимнастикой;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

#### ***Учащиеся получают возможность для формирования:***

- уважительного отношения к лфк, как важной части физической культуры;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### ***Учащиеся научатся:***

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о правильной осанке;
- выполнять упражнения для глаз;
- выполнять упражнения направленные на исправление нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять основные гимнастические упражнения.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке и плоскостопию;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- характеризовать направленность основных упражнений ЛФК;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений из лфк.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика Теоретические сведения.**

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.** Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления

мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика Теоретические сведения.**

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

#### *Ходьба.*

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

#### *Бег.*

Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий



старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

### *Прыжки.*

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

### *Метание.*

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная подготовка.**

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

### **Игры Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, с командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

### **Практический материал.**

Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>							
Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Вводный	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	<b>Знать:</b> правила поведения и технику безопасности на уроках физкультуры	Текущий	Комплекс 1		
Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Комплексный	Значение и основные правила закаливания.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять правила утренней гигиены	Текущий	Комплекс 1		
Чистота одежды и обуви.	Комплексный	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	<b>Уметь:</b> правильно следить за одеждой и обувью	Текущий	Комплекс 1		

Легкая атлетика (8 ч)							
Ходьба и бег (5 ч)	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	качеств					

		качеств					
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0–5,5– 6,0 с.; д.: 5,2–5,7–6,0 с.; 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	Комплекс 1		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1		

	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1		
Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> метать из различных положений на дальность и в цель	Метание	Комплекс 1		
				в цель (из пяти попыток – три попадан			

				ия)			
<b>Бег (9 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности (14 ч)	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
		Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости					
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Игра «Заяц без логова».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Развитие выносливости					
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «День и ночь».	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Развитие выносливости					
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплекс						

	ный	90 м). Игра «Караси и щука». Развитие выносливости					
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости					
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 80 м). Игра «Наступление». Развитие выносливости					
	Учетный	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать	Без учета	Комплекс 1		



			ходьбу с бегом	времен и			
<b>Гимнастика 6 ч)</b>							
Акробати ка. (2 ч)	Комплек сныйКомпл ексный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	Текущи й	Комп лекс 2		
	Комплек сный	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носок. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущи й	Комп лекс 2		
	Комплек сный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущи й	Комп лекс 2		
	Комплек сныйКомпл ексный	Выполнение команд «Становись!» , «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носок. Развитие					

		координационных способностей. Игра «Точный поворот»					
	Учетный	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнить комбинацию из разученных элементов	Комплекс 2		
Висы (2 ч)	Комплексный	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять висы и упоры	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись,	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатичес-	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						

		поднимание					
		ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	кие элементы отдельно и в комбинации				
	Учетный	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять висы и упоры, подтягивания в висячем положении	Оценка техники выполнения висов: м.: 5–3–1; д.: 12–8–2	Комплекс 2		
Опорный прыжок, лазание (2 ч)	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств					
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный			Оценка техники лазания по канату	Комплекс 2		
<b>Подвижные игры (18 ч)</b>							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						

		качеств					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Развитие скоростно-силовых качеств					
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые	Текущий	Комплекс 3		

	Комплексный	в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	действия в подвижных играх				
	Комплексный	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
<b>Лыжи (12 ч)</b>							
<b>Лыжи 12 час</b>	Комплексный	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.	<i>Уметь:</i> передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе. Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м).					

Комплексный	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Не задень».	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом;	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный	Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в	тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..				

		умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».					
Комплексный	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 3			



Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..				
	Комплексный	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Закрепить технику подъема на склон «елочкой», советовать технику поворота переступанием в конце спуска. Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий		Комплекс 3	
	Комплексный	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении;	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении;	Текущий		Комплекс 3	
	Совершенствования	Совершенствовать технику подъема елочкой.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении;	Текущий	Комплекс 3		

		Провести игру по выбору детей.	проходить дистанцию до 2,5 км..				
Комплексный	Совершенствования	Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков). Оценить технику подъема елочкой. Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования		На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования		На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты	Текущий	Комплекс 3		

		Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..				
Комплексный		На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования		Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы					
Совершенствования		На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования		На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить). Пройти дистанцию 2,5км со	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты	Текущий	Комплекс 3		

		средней скоростью.	переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..				
	Совершенствования	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь).	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..	Текущий	Комплекс 3		
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Бег и ходьба (4 ч)	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе	Текущий	Комплекс 4		

		«Бездомный заяц».					
	Комплексный	Развитие скоростных способностей	и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)				
	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	30 м: м.: 5,0–5,5–6,0 с.; д.: 5,2–5,7–6,0 с. 60 м: м.: 10,0 с.; д.: 10,5 с.	Комплекс 4		
Прыжки (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Комплексный	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму	Текущий	Комплекс 4		

Метание мяча (3 ч)	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель (из пяти попыток – три попадания)	Комплекс 4		