Приложение № 10

к Адаптированной образовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МОУ «Рудновская ООШ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

начальное общее образование

Составители:

Гайдученко Анна Николаевна

Ермакова Антонина Григорьевна

Лапина Лидия Николаевна, учителя начальных классов.

с.Рудное

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

|  |  |
| --- | --- |
| ***Выпускник научится:*** | ***Получит возможность научиться:*** |
| **Знания о физической культуре** | |
| • 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). | • 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| • 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. | • 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| **Физическое совершенствование** | |
| • 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 приёмы;  • 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 объёма);  • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;  • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;  • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  • плавать, в том числе спортивными способами;  • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). |

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание. *Плавательные упражнения начального этапа обучения (при наличии условий)*** *Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Погружение в воду и всплывание. Упражнения в скольжении на груди и на спине. Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания. Плавание произвольным способом на короткие дистанции.*

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| **1** | Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| **2** | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. | 1 |
| **3** | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |
| **4-5** | Обычный бег, бег с изменением направления движения.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 2 |
| **6** | Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| **7** | Бег по размеченным участкам дорожки. | 1 |
| **8-9** | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».  Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 2 |
| **10** | Режим дня и личная гигиена. | 1 |
| **11** | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. | 1 |
| **12** | Совершенствование навыков бега. | 1 |
| **13** | Эстафеты с мячами. | 1 |
| **14** | Прыжок в длину с места, с разбега. | 1 |
| **15** | Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 |
| **16** | Ведение и передача баскетбольного мяча | 1 |
| **17** | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись». | 1 |
| **18** | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание игр. | 1 |
| **19-20** | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 2 |
| **21** | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований» | 1 |
| **22** | Строевые команды | 1 |
| **23** | Группировка, перекаты в группировке. | 1 |
| **24** | Кувырок вперед в упор присев. | 1 |
| **25** | Гимнастический мост из положения, лежа на спине. | 1 |
| **26** | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | 1 |
| **27** | Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. | 1 |
| **28** | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). | 1 |
| **29** | Передвижения по гимнастической стенке. | 1 |
| **30** | Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. | 1 |
| **31** | Перелезание через гимнастического коня. | 1 |
| **32** | Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. | 1 |
| **33** | Акробатические комбинации. | 1 |
| **34** | ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
| **35** | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. | 1 |
| **36** | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору». | 1 |
| **37** | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» | 1 |
| **38** | Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей». | 1 |
| **39** | Урок - игра. Основные физические качества. Игра» Слушай сигнал» | 1 |
| **40** | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. | 1 |
| **41** | Техника безопасности при занятиях на лыжах. | 1 |
| **42-43** | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 2 |
| **44-45** | Разучивание скользящего шага. | 2 |
| **46** | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 |
| **47** | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». | 1 |
| **48** | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 |
| **49** | Передвижение скользящим шагом.  Отработка умений. | 1 |
| **50** | Попеременно двухшажный ход. | 1 |
| **51** | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. | 1 |
| **52** | Попеременно двухшажный ход с палками. Подьем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору» | 1 |
| **53-54** | Прохождение дистанции 1 км.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 2 |
| **55** | Подъем елочкой. | 1 |
| **56** | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. | 1 |
| **57** | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 1 |
| **58** | Бег на 30 метров.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |
| **59-60** | Бег на 60 метров.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 2 |
| **61-62** | Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 2 |
| **63** | Прыжки в длину с разбега.(Закрепление) | 1 |
| **64-65** | Бег. Метание малого мяча на дальность. | 2 |
| **66** | Метание малого мяча на дальность.(Закрепление) | 1 |
| Итого: | | 66 |

**Поурочное планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1** | Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место» | 1 |
| **2** | Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». | 1 |
| **3** | Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО | 1 |
| **4** | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |
| **5** | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». | 1 |
| **6** | Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». | 1 |
| **7** | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль див-  гантельных качеств: прыжок в длину с места.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |
| **8** | Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность. | 1 |
| **9** | Контроль двигательных качеств: метание на дальность  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |
| **10** | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». | 1 |
| **11** | Ознакомление с основными способами развития выносливости.. Контроль пульса. | 1 |
| **12** | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. | 1 |
| **13** | ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей | 1 |
| **14** | Обучение перестроению в две шеренги, в две колоны. Игра «Море волнуется» | 1 |
| **15** | Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок»  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |
| **16** | Разучивание эстафет с гимнастической палкой. | 1 |
| **17** | Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь» | 1 |
| **18** | Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч» | 1 |
| **19** | Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |
| **20** | Обучение ползанью по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» | 1 |
| Раздел программы №2 **Гимнастика с элементами акробатики.** | | |
| **21** | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор | 1 |
| **22** | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. | 1 |
| **23** | Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка» | 1 |
| **24** | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. | 1 |
| **25** | Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь» | 1 |
| **26** | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |
| **27** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение» | 1 |
| **28** | Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». | 1 |
| **29** | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру» | 1 |
| **30** | Повторение строевых упражнений. | 1 |
| **31** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» | 1 |
| **32** | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса» | 1 |
| Раздел программы №3 **Лыжная подготовка.** | | |
| **33** | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. | 1 |
| **34** | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» | 1 |
| **35** | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. | 1 |
| **36** | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |
| **37** | Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. | 1 |
| **38** | Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра « Кто дольше прокатится на лыжах». | 1 |
| **39** | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двух-шажному ходу без палок и с палками. | 1 |
| **40** | Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом | 1 |
| **41** | Обучение поворотам приставными шагами. | 1 |
| **42** | Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» | 1 |
| **43** | Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. | 1 |
| **44** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» | 1 |
| Раздел программы №4  **Элементы спортивных игр.** | | |
| **45** | ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча. | 1 |
| **46** | Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» | 1 |
| **47** | Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу» | 1 |
| **48** | Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» | 1 |
| **49** | Обучение упражнениям с большим мячом у стены | 1 |
| **50** | Стандартизированная работа | 1 |
| **51** | Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом» | 1 |
| **52** | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». | 1 |
| **53** | Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. | 1 |
| **54** | Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. | 1 |
| **55** | Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. | 1 |
| **56** | Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. | 1 |
| **57** | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо» | 1 |
| **58** | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» | 1 |
| **59** | Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» | 1 |
| **60** | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» | 1 |
| **61** | Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» | 1 |
| **62** | Обучение введению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. | 1 |
| **63** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | 1 |
| **64** | Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| **65** | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 1 |
| **66** | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий. | 1 |
| **67** | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность. | 1 |
| **68** | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств | 1 |
| Итого: | | 68 |

**Поурочное планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| **1** | Вводный урок | 1 |
| **2** | Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м, 60м. | 1 |
| **3** | Ходьба и бег. Высокий старт. | 1 |
| **4** | Бег с высокого старта. Беговые упражнения. | 1 |
| **5** | Равномерный бег, чередование ходьбы и бега. | 1 |
| **6** | Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| **7** | Равномерный бег. | 1 |
| **8** | Челночный бег 3х10м | 1 |
| **9** | Равномерный бег с изменением направления. | 1 |
| **10** | Понятие «здоровье». Равномерный бег 6 мин. | 1 |
| **11** | Прыжок в длину с места. | 1 |
| **12** | Прыжок в длину с места. | 1 |
| **13** | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| **14** | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| **15** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| **16** | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| **17** | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| **18** | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| **19** | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| **20** | Лазание. Упражнения в равновесии | 1 |
| **21** | Опорный прыжок. Лазание. | 1 |
| **22** | Лазание. Упражнения в равновесии | 1 |
| **23** | Лазание. Упражнения в равновесии | 1 |
| **24** | Преодоление полосы препятствий с элементами  лазанья | 1 |
| **25** | Инструктаж по технике безопасности на уроках  подвижные игры. | 1 |
| **26** | Подвижные игры «Два мороза», «Невод». | 1 |
| **27** | Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит» | 1 |
| **28** | Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка» | 1 |
| **29** | Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчики - воробушки» | 1 |
| **30** | Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний» | 1 |
| **31** | Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» | 1 |
| **32** | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет» | 1 |
| **33** | Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий» | 1 |
| **34** | Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки» | 1 |
| **35** | Подвижные игры «Найди себе пару», «Бег сороконожек» | 1 |
| **36** | Подвижные игры «Кот идет», «Гуси-лебеди» | 1 |
| **37** | Подвижные игры Мельница», «Красная шапочка» | 1 |
| **38** | Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки» | 1 |
| **39** | Подвижные игры «Ловишки», «Филин и пташки» | 1 |
| **40** | Подвижные игры «Дети и медведи», «Космонавты» | 1 |
| **41** | Подвижные игры «Фигуры», «Стая» | 1 |
| **42** | Подвижные игры «Птица без гнезда», «Соревнования скороходов» | 1 |
| **43** | Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров» | 1 |
| **44** | Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель». | 1 |
| **45** | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола. | 1 |
| **46** | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай». | 1 |
| **47** | Подвижные игры на основе баскетбола.  Игра «Мяч среднему». | 1 |
| **48** | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись». | 1 |
| **49** | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| **50** | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| **51** | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| **52** | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему». | 1 |
| **53** | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись». | 1 |
| **54** | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч». | 1 |
| **55** | Челночный бег 3х10м | 1 |
| **56** | Бег с ускорением 20м, 30м, 60м | 1 |
| **57** | Равномерный бег 5 мин | 1 |
| **58** | Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 |
| **59** | Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 |
| **60** | Прыжок в длину с места. | 1 |
| **61** | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| **62** | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| **63** | Метание малого мяча в цель | 1 |
| **64** | Метание набивного мяча. | 1 |
| **65** | Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
| **66** | Метание малого мяча в цель | 1 |
| **67** | Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты. | 1 |
| **68** | Прыжки через скакалку. Эстафеты. | 1 |
| **Итого** | | 68 |

**Поурочное планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 |
| 2 | Обучение равномерному бегу по дистанции 400метров  Контроль двигательных качеств: бег на30 м(скорость) | 1 |
| 3 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. | 1 |
| 4 | Обучение бегу на 60 метров с высокого и низкого старта. | 1 |
| 5 | Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта | 1 |
| 6 | Контроль двигательных качеств: бег на 1000м | 1 |
| 7 | Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность | 1 |
| 8 | Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. | 1 |
| 9 | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву» | 1 |
| 10 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 11 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости | 1 |
| 12 | Ознакомление со способами регулирования физической на- грузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами | 1 |
| 13 | Контроль двигательных качеств: челночночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры | 1 |
| 14 | Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть) | 1 |
| 15 | Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 16 | Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 17 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты» | 1 |
| 18 | Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях.  Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 19 | Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля» | 1 |
| 20 | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания' | 1 |
| 21 | Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед кувырок назад. | 1 |
| 22 | Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастической скамейке | 1 |
| 23 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 24 | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. | 1 |
| 25 | Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 .кг, 2 кг) | 1 |
| 26 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положени стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» | 1 |
| 27 | Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка» | 1 |
| 28 | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест» | 1 |
| 29 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед Подвижная игра «Перемена мест». | 1 |
| 30 | Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых -способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки | 1 |
| 31 | Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| 32 |  | 1 |
| 33 | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |
| 34 | Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом | 1 |
| 35 | Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота» | 1 |
| 36 | Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет» | 1 |
| 37 | Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | 1 |
| 38 | Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка» | 1 |
| 39 | Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м | 1 |
| 40 | Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции | 1 |
| 41 | Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота» | 1 |
| 42-43 | Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м | 1 |
| 44 | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время | 1 |
| 45-46 | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж | 1 |
| 47 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу», «сверху» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу» | 1 |
| 48 | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. | 1 |
| 49 | Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координа-ционных способностей в игре в мини-баскетбол | 1 |
| 50 | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 51 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 52 | Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, по-воротов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо» | 1 |
| 53 | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 54 | Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 55-56 | Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 57 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | 1 |
| 58-59 | Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 60 | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах | 1 |
| 61 | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» | 1 |
| 62 | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол | 1 |
| 63 | Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель» | 1 |
| 64 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол | 1 |
| 65 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м, бег на 1000 м | 1 |
| 66-67 | Повторение (Резервный урок) | 1 |
| 68 | Подведение итогов учебного года.(Резервный урок) | 1 |
| **Итого:** | | 68 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | | | | | **Кол-во часов** |
|
| 1 | **Организационно-методические требования на уроках физической культуры.** | | | | | 1 |
| 2 | **Обучение равномерному бегу по дистанции 400метров** | | | | | 1 |
| 3 | **Контроль двигательных качеств: бег на30 м(скорость)** | | | | | 1 |
| 4. | **Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.** | | | | | 1 |
| 5 | **Обучение бегу на 60 метров с высокого и низкого старта.** | | | | | 1 |
| 6. | **Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта** | | | | | 1 |
| 7. | **Контроль двигательных качеств: бег на 1000м** | | | | | 1 |
| 8. | **Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность** | | | | | 1 |
| 9. | **Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, фи- ниширования.** | | | | | 1 |
| 10 | **Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»** | | | | | 1 |
| 11 | **Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».** | | | | | 1 |
| 12 | **Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости** | | | | | 1 |
| 13 | **Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки.**  **Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами** | | | | | 1 |
| 14 | **Контроль двигательных качеств: челночночный бег 3x10 м. Совершенство- вание прыжков через низкие барьеры** | | | | | 1 |
| 15 | **Обучение разбегу в прыжка в высоту способом «перешагивание». Разви- тие скоростно- силовых ка- честв мышц ног (прыгучесть)** | | | | | 1 |
| 16 | **Обучение прыжку в высо- ту способом «перешагива- ние». -**  **Совершенство- вание разбега в прыжках в высоту спосо- бом «перешаги- • вание»** | | | | | 1 |
| 17 | **Совершенство- вание разбега и прыжка в вы- соту способом «перешагива- ние».**  **Подвижная игра «Удочка»** | | | | | 1 |
| 18 | **Разучивание игровых дейст- вий эстафет (броски, ловля, старт из различ- ных положе- ний).**  **Развитие коор- динационных способностей в эстафетах «Ве- селые старты»** | | | | | 1 |
| 19 | **Ознакомление с правилами безопасного по- ведения в зале с инвентарем и на гимнасти- ческих снарядах. Развитие внима- ния, мышления, координации в общеразви- вающих упраж- нениях.**  **Подвижная игра «Перестрелка»** | | | | | 1 |
| 20 | **Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.**  **Подвижная игра «Посадка картофеля»** | | | | | 1 |
| 21 | **Совершенство- вание упражне- ний акробатики: группировка, перекаты в груп- пировке, кувыр- ки, упор. Разви- тие скоростных качеств, ловко- сти, внимания'** | | | | |  |
| 22 | **Совершенство- вание упражне- ний: стойка на лопатках, «мост», кувы- рок вперед, кувырок назад.** | | | | | 1 |
| 23 | **Совершенство-** **вание прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низ- ком гимнасти- ческой скамейке** | | | | | 1 |
| 24 | **Обучение опор- ному прыжку через гимнасти- ческого козла. Игра «Попры- гунчики-воро- бушки»** | | | | | 1 |
| 25 | **Совершенство- вание прыжков через гимнасти- ческого козла.** | | | | | 1 |
| 26 | **Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 .кг, 2 кг)** | | | | | 1 |
| 27 | **Контроль дви- гательных ка- честв: наклон вперед из поло- жения стоя. Совершенство- вание техники выполнения упражнений акробатики ме- тодом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»** | | | | | 1 |
| 28 | **Обучение пере- маху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сза- ди согнувшись на низкой пере- кладине. Игра «Ниточка и иголочка»** | | | | | 1 |
| 29 | **Обучение упражнениям на перекладине в определенной последователь- ности.**  **Подвижная игра «Перемена мест»** | | | | | 1 |
| 30 | **Контроль дви- гательных ка- честв: подтяги- вания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и под- тягивания на пе- рекладине (маль- чики). Совер- шенствование кувырков вперед** **Подвижная игра «Перемена  мест».** | | | | | 1 |
| 31 | **Совершенство- вание разучен- ных элементов гимнастики в игре «Альпи- нисты». Разви- тие силовых - способностей посредством парных упраж- нений акроба- тики у гимна- стической стенки** | | | | | 1 |
| 32 | **Совершенство- вание лазанья по канату в три приема.**  **Развитие скоро- стно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»** | | | | | 1 |
| 33 | **Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыж- ной подготовки. Совершенство- вание движения на лыжах ступающим и скользящим шагом** | | | | | 1 |
| 34 | **Совершенство- вание передви- жения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом** | | | | | 1 |
| 35 | **Совершенство- вание попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.**  **Подвижная игра «Прокатись через ворота»** | | | | | 1 |
| 36 | **Совершенство- вание одновременного одношажного хода на лыжах с палками.**  **Подвижная игра «Подними пред- мет»** | | | | 1 | |
| 37 | **Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью** | | | | 1 | |
| 38 | **Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»** | | | | 1 | |
| 39 | **Совершенство- вание одновре- менного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лы- жах по дистанции до 1500м** | | | | 1 | |
| 40 | **Совершенство- вание чередова- ния шага и хо- да на лыжах во время про- хождения дистанции** | | | | 1 | |
| 41 | **Совершенство- вание техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»** | | | | 1 | |
| 42-43 | **Совершенство- вание спуска на лыжах с палками со склона способом «змей- ка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м** | | | |  | |
| 44 | **Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время** | | | |  | |
| 45-46 | **Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж** | | | | 2 | |
| 47 | **Совершенство- ванне техники выполнения бросков мяча в кольцо спосо- бом «снизу», «свер- ху» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу**» | | | | 1 | |
| 48 | **Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя рука- ми от груди.** | | | | 1 | |
| 49 | **Обучение веде- нию мяча в дви- жении с изме- нением направ- ления. Совер- шенствование броска мяча в кольцо. Разви- тие координа- ционных спо- собностей в иг- ре в мини-бас- кетбол** | | | | 1 | |
| 50 | **Ознакомление с передвиже- ниями баскет- болиста в игре. Обучение пово- ротам на месте с мячом в ру- ках. Игра в ми- ни-баскетбол** | | | | 1 | |
| 51 | **Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол** | | | | 1 | |
| 52 | **Совершенство- вание ведения мяча, остановки в два шага, по- воротов с мячом на месте, пере- дачи партнеру. Подвижная игра «Попади в коль- цо»** | | | | 1 | |
| 53 | **Совершенство- вание бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в ми- ни-баскетбол** | | | | 1 | |
| 54 | **Совершенство- вание передви- жения с веде- нием мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол** | | | | 1 | |
| 55 | **Совершенство- вание ведения и броска мяча в корзину. Раз- витие координа- ционных способ- ностей в эстафе- тах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол** | | | | 1 | |
| 56 | **Совершенство- вание ведения мяча с измене- нием направле- ния. Развитие координацион- ных способно- стей в эстафетах с ведением мя- ча. Игра в мини- баскетбол** | | | | 1 | |
| 57 | **Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»** | | | | 1 | |
| 58-59 | **Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол** | | | | 2 | |
| 60 | | **Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенство- вание техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах** | | | 1 | |
| 61 | | **Совершенство- вание бросков мяча через сет- ку различными способами. Обучение ловле мяча с последу- ющими прыж- ками в два шага к сетке.**  **Игра «Выстрел в небо»** | | | 1 | |
| 62 | | **Совершенствова-ние бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя ру- ками. Игра в пионербол** | | | 1 | |
| 63 | | **Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвиж- ная цель»** | | | 1 | |
| 64 | | | **Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Равномерный шестиминутный бег.Игра в мини- футбол** | | 1 | |
| 65 | | | **Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м, бег на 1000 м** | | 1 | |
| 66-67 | | | **Повторение (Резервный урок)** | | 2 | |
| 68 | | | | **Подведение итогов учебного года.(Резервный урок)** | 1 | |