

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Принято
Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 2»
Протокол №4 от 30.08.2024г.



Адаптированная

рабочая программа по физической культуре (адаптивной физкультуре) для детей
младшего школьного возраста с задержкой психического развития (ЗПР)

Класс 3 Всего часов на учебный год 102

Количество часов в неделю 3

Составлена в соответствии с программой «Физическая культура», авт. В.И. Лях (УМК «Школа России»)

Учебник „Физическая культура» авт. В.И. Лях изд. «Просвещение» 2018г.

Учитель:

Переверзева Л.Н., категория: высшая

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим объединением

Руководитель ШМО

В.И.П. / Колосарева О.В./

Протокол № 1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

М.И. /Кузькина Л.Н./

Дата: 30.08.2024г.

с. Александрия
2024г.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной

деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и

нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и

приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию,

понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной

информацией о спортивных достижениях сборных команд

по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития

физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах

межличностных отношений в коллективе, готовность к

разнообразной совместной деятельности при выполнении

учебных, познавательных задач, освоение и выполнение

физических упражнений, создание учебных проектов,

Примерная рабочая программа

стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать

своё поведение и поступки своих товарищей с позиции

нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и

русской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной

программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия,

отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем

физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному

Примерная рабочая программа

воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей

в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать

знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством

наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций,
для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия,

отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях;

самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение

цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты

(цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
 - контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
 - предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
 - проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- Примерная рабочая программа
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- **К концу третьего года обучения ученик научится:**
 - правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
 - соблюдать личную гигиену, режим дня;
 - соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
 - устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
 - выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- **Получит возможность научиться:**
 - выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
 - выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
 - выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
 - выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
 - выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
 - выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
 - выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
 - выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов

1.	Лёгкая атлетика	11
2.	Кроссовая подготовка	14
3.	Гимнастика	18
4.	Подвижные игры	18
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6.	Кроссовая подготовка	7
7.	Лёгкая атлетика	10
	Итого:	102

Знания о физической культуре (в процессе урока).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах 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.

Подвижные и спортивные игры. 42 ч

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и другие; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест» и другие.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и другие.

На материале подвижные игры с элементами баскетбола: эстафеты в передвижении с мячом. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не отдавай», игра в мини-баскетбол, игра «Не дай мяч водящему» и др.

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

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

«Зимние виды спорта в олимпийских играх» (олимпийский урок).

Гимнастика с элементами акробатики. 18ч

Организуемые команды и приёмы. 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.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка, перекувырки в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги перекувырок вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висях стоя и лёжа; в висях спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висях лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висях на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты

направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонны по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

«Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения».

Легкоатлетические упражнения. 21 ч

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

«Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних)» (олимпийский урок).

«Стремление спортсменов к олимпийским рекордам. Летние виды спорта в олимпийских играх» (олимпийский урок).

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

Кроссовая подготовка 21 ч.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.) обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 x 5м, 3 x 10м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», (расстояние 5 – 15м). Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотами на 90^0 ; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3 – 4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180^0 , по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Самостоятельные занятия. Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (100м) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Формы организации учебного процесса

- индивидуальные,
- групповые
- фронтальные
- практикумы

Виды учебной деятельности

- Бег
- Ходьба
- Прыжки
- Метание предметов
- Броски
- Кувырки

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры на 3 класс 2024-2025 уч. год (автор В.И. Лях).

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела/ Название темы.</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Дата</i>
Лёгкая атлетика (11 ч)			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.	1	
2-4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	3	
5	Бег на результат (30, 60 м).	1	
6	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1	
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1	
9	Метание малого мяча с места на дальность.	1	
10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1	
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	
Кроссовая подготовка (14 ч)			
12	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности .	1	
13	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1	
14	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1	
15	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	1	
16	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1	
17	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	1	

18	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1	
19	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1	
20	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1	
21	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1	
22	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1	
23	Бег по пересеченной местности. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1	
24	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1	
25	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	1	
Гимнастика (18 ч)			
26	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	1	
27	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	
28	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	1	
29	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	
30	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1	
31	Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост	1	

	из положения лежа на спине.		
32	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	1	
33	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	
34	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1	
35	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
36	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1	
37	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
38	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1	
39	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	
40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	
41	Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
42	Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке.	1	
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	
Подвижные игры (18 ч)			
44	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	
45	подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка».	1	
46	Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	
47	Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	
48	Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	

49	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1	
50	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	
51	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	
52	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	
53	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	
54	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1	
55	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1	
56	Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	1	
57	Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	1	
58	Подвижные игры: «Подвижные», «Попади в мяч».	1	
59	Подвижные игры: «Подвижные», «Попади в мяч».	1	
60-61	Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление».	2	
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)			
62	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1	
63	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Играй, играй, мяч не отдавай».	1	
64	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не дай мяч водящему».	1	
65	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	
66	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч - ловцу».	1	
67	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не дай мяч водящему».	1	
68 69	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч - ловцу».	2	

70	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Школа мяча».	1	
71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1	
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит).	1	
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1	
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему».	1	
75	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1	
76	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1	
77	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	
78 79	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	2	
80	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1	
81	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	
82	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1	
83	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	
84	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направле-ния. Бросок двумя руками	1	

	от груди. Игра «Перестрелка».		
85	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1	
Кроссовая подготовка (7 ч)			
86	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1	
87	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1	
88	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	1	
89	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	1	
90	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	1	
91	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1	
92	Кросс (1 км).	1	
Лёгкая атлетика (10 ч)			
93	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	
94	Ходьба через несколько препятствий.	1	
95	Бег на результат (30, 60 м). Встречная эстафета.	1	
96	Итоговая контрольная работа	1	
97	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	1	
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	
99	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	
100	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
101	Метание набивного мяча.	1	
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	

