

 **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- ПАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15;

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010г.).

Концепция «Специального федерального государственного стандарта общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья», разработанная ИКП РАО, 2009 г.

**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.

**Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированностьадекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированностьнавыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей;

12) сформированностьустановки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявлениеготовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения АООП:**

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

 Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Согласно учебному плану МАОУ Тоболовская СОШ на изучение учебного предмета "Физическая культура" в 4 классе отводится 3 ч в неделю (102 часа).

**Содержание разделов учебного предмета «Физическая культура»**

 Содержание программы отражено в четырех 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.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный- учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

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.

**4 класс:**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд.Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

 *Построения и перестроения:*( сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, голова,туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания вразличных исходных положениях: сидя,стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*:чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами.Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **сгимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой.Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо.Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Элементы акробатических упражнений**. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке.Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением.Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения.Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

**Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** ( медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;елночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание ( внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:** ( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:**).( « Музыкальные змейки», « Найди предмет»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).

**Игры с бегом и прыжками**: ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « уголки»).

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».

**Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Раздел*  | *Содержание темы* |
| **Знание о физической культуре – 5ч** | Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Правила безопасного поведения при занятиях спортом и спортивных играх. |
| **Гимнастика – 18ч** | Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. *Построения и перестроения:*( сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».Упражнения без предметов:- *основные положения и движения рук, ног, голова,туловище*: ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.Упражнения с предметами:- сгимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой.Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.- с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.Лазание и переползание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках. |
| **Легкая атлетика – 40ч** | Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.Бег: ( медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;елночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м; Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание ( внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).Метание: ( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность. |
| **Лыжная подготовка – 11ч** | Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом. Передвижение в колонне с лыжами. Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах двухшажным шагом. Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходом. Спуски в основной и низкой стойке. Передвижение на лыжах ранее изученными способами. Подъем «лесенкой» и «Елочкой» ступающим шагом. Передвижение на лыжах ранее изученными способами. Торможение палками и падением. Передвижение на лыжах изученными способами. Спуски в основной и низкой стойке, подъемы «елочкой» скользящим шагом. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в ритме умеренной интенсивности до 2 км. Передвижение в колонне с лыжами. с ускорениями. Прохождение на лыжах дистанции 3 км.Передвижение на лыжах: перенос тяжести тела с лыж на лыжу. Прохождение дистанции 1 км. на время. Скольжение на одной ноге после 2-х-3-х шагов. Спуски с горы с изменением стойки.  |
| **Игры – 28 ч** | Подвижные игры: Коррекционные игры:).( « Музыкальные змейки», « Найди предмет»).Игры с элементами общеразвивающих упражнений: ( « Совушка», « « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).Игры с бегом и прыжками: ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « уголки»).Игры с бросанием и ловлей и метанием: « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».Пионербол:Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку. |
| **Итого: 102ч.** |  |

**Приложение к приказу от 27.08.20 №100**

**Календарно – тематический планирование по физической культуре в 4 классе на 2020-2021 уч.год**

*Составитель: Первышина И.С.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п./п*** | ***Дата***  | ***Тема урока*** | ***Кол-во часов*** | ***Планируемые результаты*** |
|  | **1.09** | Физическая культура в Древней Греции, Риме, Китае, Японии, Индии. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | Знать историю физической культуры в древних обществах. |
|  | **3.09** | Физическая культура в России | *1* | Знать историю развития физической культуры в России. |
|  | **7.09** | Возрождение Олимпийских игр | *1* | Знать когда и кто способствовал возрождению олимпийских игр. |
|  | **8.09** | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10-20 метров. Развитие быстроты. Игра «Пятнашки». *Инструктаж по ТБ.* | *1* | Уметь правильно выполнять стойку «Высокий старт» |
|  | **10.09** | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 20-30 метров. Эстафеты. Развитие быстроты. ***Учёт (входной)*** | *1* | Уметь максимально быстро разгоняться |
|  | **14.09** | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 20-30 метров. Финиширование. Развитие быстроты. | *1* | Уметь максимально быстро финишировать. |
|  | **15.09** | Высокий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 3×10 метров. Эстафеты. Развитие быстроты и координационных способностей. ***Учёт.*** | *1* | Уметь максимально быстро разгоняться и резко тормозить. |
|  | **17.09** | Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Игра «К своим флажкам». Развитие быстроты. ***Учёт.*** | *1* | Уметь максимально быстро бегать. |
|  | **21.09** | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 3-4 шагов. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. | *1* | Уметь правильно выполнять разбег перед прыжком. Уметь правильно выполнять технику метания м/м |
|  | **22.09** | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.  | *1* | Уметь правильно выполнять отталкивание перед прыжком. Уметь правильно выполнять технику метания м/м |
|  | **24.09** | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание теннисного мяча на дальность***. Учёт.*** | *1* | Уметь правильно приземляться после прыжка. Уметь выполнять метание с разбега. |
|  | **28.09** | Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Игра «снежки». Развитие скоростно-силовых способностей. | *1* | Уметь максимально далеко прыгать |
|  | **29.09** | Бег 300 м на время. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости. ***Учёт.*** | *1* | Уметь пробегать дистанцию 300 м темповым бегом. |
|  | **1.10** | Бег 1000 м на время. Игра «третий лишний». Развитие скоростной выносливости. ***Учёт.*** | *1* | Уметь распределять нагрузку по всей дистанции. |
|  | **5.10** | Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «пятнашки». Развитие общей выносливости. ***Учёт.*** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 5 мин. |
|  | **6.10** | Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «два мороза». Развитие общей выносливости.  | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 6 мин. |
|  | **8.10** | Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «два мороза». Развитие общей выносливости. ***Учёт.*** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 7 мин. |
|  | **12.10** | Равномерный бег 8 мин. Подвижная игра «зайцы в огороде». Развитие общей выносливости. ***Учёт.*** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 8 мин. |
|  | **13.10** | Бег по пересеченной местности с преодолением малых вертикальных препятствий 9 мин. Подвижная игра «зайцы в огороде». Развитие общей выносливости. | *1* | Уметь преодолевать препятствия во время бега. |
|  | **15.10** | Бег по пересеченной местности с преодолением малых препятствий 10 мин. Развитие общей выносливости. | *1* | Уметь распределять распределять силы по дистанции. |
|  | **19.10** | Роль акробатических упражнений для физического развития. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках. |
|  | **20.10** | Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках. |
|  | **22.10** | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. |
|  | **2.11** | Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. |
|  | **3.11** | Строевые упражнения. ***Учёт.*** | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках. |
|  | **5.11** | Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках. |
|  | **9.11** | Обучение технике кувырка в сторону. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. |
|  | **10.11** | Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты. ***Учёт.*** | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. |
|  | **12.11** | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. | *1* | Уметь выполнять строевые упражнения, уметь висеть на перекладине на прямых руках длительное время. |
|  | **16.11** | Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. | *1* | Уметь выполнять наскок на мостик и отталкиваться от него. |
|  | **17.11** | Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. ***Учёт.*** | *1* | Уметь выполнять наскок на мостик и отталкиваться от него. |
|  | **19.11** | Ходьба различными способами по низкому бревну.  | *1* | Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату. |
|  | **23.11** | Ходьба различными способами. Лазание по канату с помощью рук и ног. ***Учёт.*** | *1* | Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату. |
|  | **24.11** | Ходьба. Силовые упражнения. Эстафеты. | *1* | Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату. |
|  | **26.11** | Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком). Упражнения на пресс, на плечевой пояс***. Учёт.*** | *1* | Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату. |
|  | **30.11** | Упражнения на осанку. Упражнения на гибкость | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. |
|  | **1.12** | Упражнения с гимнастической палкой. Продолжить обучение: висы на перекладине, подтягивание в висе | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. |
|  | **3.12** |  «Мост» со страховкой. Эстафеты. | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. |
|  | **7.12** | Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. ***Учёт.*** | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. |
|  | **8.12** | Упражнения со скакалкой. «Мост», кувырок назад.  | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. |
|  | **10.12** | Упражнения в висе на гимнастической стенке. «Мост» без помощи. ***Учёт.*** | *1* | Уметь выполнять гимнастические упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа. |
|  | **14.12** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах различными способами на месте. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. |
|  | **15.12** | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.  | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. |
|  | **17.12** | Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. |
|  | **21.12** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах различными способами в движении. ***Учёт.*** | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. в движении. |
|  | **22.12** | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. |
|  | **24.12** | Нижняя прямая подача мяча в кругу | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. в движении. |
|  | **28.12** | Передача волейбольного мяча в парах через сетку. ***Учёт.*** | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. |
|  | **12.01** | Изучение правил игры «мини-волейбол». | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. в движении. |
|  | **14.01** | Передача и ловля мяча с отскока от стены. | *1* | Уметь передавать и ловить в. мяч. |
|  | **18.01** | Учебная игра в «Пионербол» | *1* | Уметь ловить в. мяч. |
|  | **19.01** | Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | **Уметь** переносить лыжи в колонне. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. |
|  | **21.01** | Передвижение в колонне с лыжами. Повороты переступанием на месте и в движении. | *1* | **Уметь** передвигаться на лыжах двухшажным шагом. Поворачиваться на лыжах на месте. |
|  | **25.01** | Передвижение на лыжах двухшажным шагом. Повороты переступанием на месте и в движении. | *1* | . **Уметь** передвигаться на лыжах двухшажным шагом |
|  | **26.01** | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходом. Спуски в основной и низкой стойке. ***Учёт.*** | *1* | **Уметь** передвигаться на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходом |
|  | **28.01** | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ранее изученными способами. Подъем «лесенкой» и «Елочкой» ступающим шагом.  | *1* | **Уметь** подниматься на лыжах способами: «лесенкой» и «елочкой». |
|  | **1.02** | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ранее изученными способами. Торможение палками и падением. | *1* | **Уметь** производить торможение на лыжах палками. |
|  | **2.02** | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах изученными способами. Спуски в основной и низкой стойке, подъемы «елочкой» скользящим шагом. Торможение «плугом».  | *1* | **Уметь** производить торможение на лыжах «плугом». |
|  | **4.02** | Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах в ритме умеренной интенсивности до 2 км. | *1* | **Уметь** передвигаться на лыжах с умеренной интенсивностью. |
|  | **8.02** | Передвижение в колонне с лыжами. движение на лыжах в чередовании различными способами передвижения с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности с ускорениями. | *1* | **Уметь** передвигаться на лыжах с ускорениями |
|  | **9.02** | Передвижение в колонне с лыжами. Прохождение на лыжах дистанции 3 км. | *1* | **Уметь** проходить дистанцию до 3-х км. ранее изученными ходами. |
|  | **11.02** | Передвижение на лыжах: перенос тяжести тела с лыж на лыжу. Прохождение дистанции 1 км. на время. ***Учёт.*** | *1* | **Уметь** проходить дистанцию до 1-х км. ранее изученными ходами. |
|  | **15.02** | Передвижение в колонне с лыжами. Скольжение на одной ноге после 2-х-3-х шагов. Спуски с горы с изменением стойки.  | *1* | **Уметь** переносить тяжесть тела с лыжи на лыжу и скользить на одной ноге. |
|  | **16.02** | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | Выполнять физкультминутки в домашних условиях |
|  | **18.02** | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. | *1* | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки |
|  | **22.02** | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. *Инструктаж по ТБ.* | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **25.02** | Броски в цель (кольцо, щит). Развитие координационных способностей | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **1.03** | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. ***Учёт.*** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **2.03** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».  | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **4.03** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.  | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **9.03** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Разви­тие координационных способностей | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **11.03** | Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Разви­тие координационных способностей. ***Учёт.*** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **15.03** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **16.03** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. ***Учёт.*** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **18.03** | Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **29.03** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **30.03** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Мяч ловцу».  | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **1.04** | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.  | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **5.04** | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. ***Учёт.*** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **6.04** | Ловля и передача мяча в движении в тре­угольниках, квадратах, в круге. Бросок двумя руками от груди. Игра «Кто быстрее».  | *1* | **Уметь**владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **8.04** | Ведение мяча с изменением направления. Бросок в корзину двумя руками.  | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | **12.04** | Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.  | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | **13.04** | Знакомство с правилами игры в баскетбол. | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **15.04** | Обучение правилам игры в баскетбол | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | **19.04** | Игра в мини-баскетбол. ***Учёт.*** | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
|  | **20.04** | Игра «Играй, играй, мяч не теряй!» | *1* | **Уметь**владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. |
|  | **22.04** | Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «пятнашки». Развитие общей выносливости.  | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 5 мин. |
|  | **26.04** | Равномерный бег 5 мин. Упражнения со скакалкой. ***Учёт.*** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 5 мин. |
|  | **27.04** | Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «два мороза».  | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 6 мин. |
|  | **29.04** | Равномерный бег 6 мин. Развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой. ***Учёт.*** | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 6 мин. |
|  | **4.05** | Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «два мороза».  | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 7 мин. |
|  | **6.05** | Равномерный бег 7 мин. Развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.  | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 7 мин. |
|  | **11.05** | Равномерный бег 8 мин. Подвижная игра «зайцы в огороде». Развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой. | *1* | Уметь пробегать в равномерном темпе 8 мин. |
|  | **13.05** | Бег по пересеченной местности бес преодоления препятствий 9 мин. Подвижная игра «зайцы в огороде». Развитие общей выносливости.  | *1* | Уметь преодолевать препятствия во время бега. |
|  | **17.05** | Бег по пересеченной местности с преодолением малых вертикальных препятствий 9 мин.  | *1* | Уметь распределять силы по дистанции. |
|  | **18.05** | Бег по пересеченной местности с преодолением малых препятствий 10 мин. Развитие общей выносливости. | *1* | Уметь распределять силы по дистанции. |
|  | **20.05** | Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 1000м. ***Учёт.*** | *1* | Уметь максимально быстро финишировать. |
|  | **24.05** | Высокий старт. Челночный бег 3×10 метров. Эстафеты. Развитие быстроты и координационных способностей.  | *1* | Уметь максимально быстро разгоняться и резко тормозить. |
|  | **25.05** | Стартовый разгон. Челночный бег 3×10 метров. Развитие быстроты и координационных способностей.  | *1* | Уметь максимально быстро и качественно выполнять нормативы ГТО |
|  | **27.05** | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 3-4 шагов.  | *1* | Уметь правильно выполнять разбег перед прыжком. Уметь правильно выполнять технику метания м/м |
|  | **+28.05** | Метание теннисного мяча на дальность.  | *1* | Уметь правильно приземляться после прыжка. Уметь выполнять метание с разбега. |
|  | **31.05** | Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Игра «снежки». Развитие скоростно-силовых способностей. | *1* | Уметь максимально далеко прыгать |

**ИТОГО: 102 часа.**