

*Приложение к АООП НОО ЗПР (вариант 7.2) МБОУ "ООШ № 21",  
утверждена приказом директора по учреждению  
от \_\_\_\_\_*

**Рабочая программа  
по учебному предмету "Физическая культура"  
на уровень начального общего образования  
1-4 классы  
Вариант 7.2  
ФГОС**

**Эгле Ксения Владимировна  
учитель физической культуры**

**2020 г.**

---

Рабочая программа к учебному предмету "Физическая культура" разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования МБОУ "ООШ № 21".

Данная программа рассчитана на 405 часов. Обязательное изучение физической культуры по классам осуществляется в следующем объеме:

Год обучения	Количество часов	Количество учебных недель	Всего за год
1 класс	3	33	99
2 класс	3	34	102
3 класс	3	34	102
4 класс	3	34	102
ВСЕГО:			405

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1, 1 доп. – 4 классов обучающихся с ОВЗ (с задержкой психического развития) вариант 7.2. разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) школы.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
  - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
  - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
  - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- 2 – обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Планируемые результаты обучения**

Планируемые результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся, освоивших АООП НОО. Они представляют собой *систему обобщённых личностно ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Основное содержание по темам	Формы организации учебных предметов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
<b>1-4 классы</b>		
Лёгкая атлетика	Беседа Лекция Практическое занятие Урок семинар Дискуссия Контрольное занятие	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 100 м</i>), равномерным медленным бегом до 10 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>
Кроссовая подготовка	Беседа Лекция Практическое занятие Урок семинар Дискуссия Контрольное занятие	<p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p>
Гимнастика	Беседа Лекция Практическое занятие Урок семинар Дискуссия Контрольное занятие	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>

		<p><i>Уметь:</i> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций</p> <p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине</p> <p><i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
Подвижные игры	<p>Беседа</p> <p>Лекция</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Урок семинар</p> <p>Дискуссия</p> <p>Контрольное занятие</p>	<p><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Беседа</p> <p>Лекция</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Урок семинар</p> <p>Дискуссия</p> <p>Контрольное занятие</p>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p> <p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>

## Тематическое планирование

### 1 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Лёгкая атлетика	22
2	Кроссовая подготовка	18
3	Гимнастика	17
4	Подвижные игры	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола	22

### 2 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Лёгкая атлетика	24
2	Кроссовая подготовка	21
3	Гимнастика	21
4	Подвижные игры на основе спортивных игр	36

### 3 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Лёгкая атлетика	30
2	Кроссовая подготовка	12
3	Гимнастика	30
4	Подвижные игры на основе спортивных игр	30

### 4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Лёгкая атлетика	25
2	Кроссовая подготовка	20
3	Гимнастика	21
4	Подвижные игры на основе спортивных игр	36



## Календарно- тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количество часов	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>					
1	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза»	Текущий	1		
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30м). Понятие короткая дистанция. Игра «Вызов номера»	Текущий	1		
3-4	Разновидности ходьбы. Бег (30, 60м). Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Текущий	2		
5	Разновидности ходьбы. Бег (60м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра	Текущий	1		
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Текущий	1		
7	Разновидности прыжков. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	1		
8	Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	Текущий	1		
9	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам»	Текущий	1		
10	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	1		
11	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	1		
<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>					
12-13	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Текущий	2		

14-15	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
16-17	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «Здоровье»	Текущий	2		
18-19	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
20-21	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
22	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	1		
<b>Гимнастика (17 часов)</b>					
23	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	Текущий	1		
24	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Текущий	1		
25-26	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке лежа на живот. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Текущий	2		
27-28	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	Текущий	2		
29-30	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Текущий	2		

31	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»	Текущий	1		
32	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!»	Текущий	1		
33-34	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня»	Текущий	2		
35-36	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Текущий	2		
37	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	Текущий	1		
38	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра в «Светофор». Развитие силовых способностей.	Текущий	1		
39	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра в «Три движения». Развития силовых способностей	Текущий	1		
<b>Подвижные игры (20 часов)</b>					
40-41	ОРУ. Игры «К своим флашкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	2		
42-43	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	2		
44-45	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	2		
46-47	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	2		
48-49	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	2		
50-51	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	2		

52-53	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	2		
54-55	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	2		
56-57	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	2		
58-59	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	2		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)</b>					
60-61	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Текущий	2		
62-63	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Текущий	2		
64-65	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Текущий	2		
66-67	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Текущий	2		
68-69	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей	Текущий	2		
70-71	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей	Текущий	2		
72-73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Текущий	2		
74-75	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Текущий	2		
76-77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Текущий	2		

78-79	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Текущий	2		
80-81	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Текущий	2		
<b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b>					
82-83	Равномерный бег (3 мин). чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	2		
84-85	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	2		
86-87	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	2		
88	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	1		
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>					
89-90	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Текущий	2		
91-92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей	Текущий	2		
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Текущий	1		
94	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Текущий	1		
95	Прыжок в длину с места, с разбега отталкиванием на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Текущий	1		
96-97	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	2		
98	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	1		

99	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	1		
----	--	---------	---	--	--

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количество часов	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>					
1	Техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на спортивной площадке	Текущий	1		
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта.	Текущий	1		
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучению бегу с высокого старта на дистанцию 30 м.	Текущий	1		
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5х10.	Контроль двигательных качеств: челночный бег	1		
5-6	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места.	Текущий	2		
7	Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями».	Текущий	1		
8-9	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.	Текущий	2		
10	Контроль двигательных качеств: метание.	Контроль двигательных качеств: метание	1		
11	Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину	1		
12-13	Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции	Текущий	2		
<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>					
14-15	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Текущий	2		
16-17	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		

18-19	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «Здоровье»	Текущий	2		
20-21	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
22-23	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
24	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	1		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)</b>					
<b>Баскетбол (7 часов)</b>					
25	Ознакомление с правилами безопасного поведения в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча	Текущий	1		
26	Обучение броска и ловля мяча в паре.	Текущий	1		
27	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой.	Контроль двигательных качеств: бег 30 м	1		
28	Обучение упражнениям с мячом у стены	Текущий	1		
29	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге	Контроль двигательных качеств: поднимание туловища	1		
30	Совершенствование технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»	Текущий	1		
31	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»	Текущий	1		
<b>Пионербол (10 часов)</b>					
32	Обучение передачи мяча в парах	Текущий	1		
33	Обучение броскам и ловле мяча через сетку Закреплять выполнения бросков мяча через сетку, ловлю высоко летящего мяча	Текущий	1		
34	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу	Текущий	1		

35	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	Текущий	1		
36	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	Текущий	1		
37	Ловля высокого летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	Текущий	1		
38	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку	Текущий	1		
39	Передача мяча в парах разными способами.	Текущий	1		
40	Обучение подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	Текущий	1		
41	Развитие внимания и ловкости в передаче и подачи мяча в игре в пионербол.	Текущий	1		
<b>Гимнастика (21 часов)</b>					
41	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях.	Текущий	1		
42	Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд	Текущий	1		
43	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стойке на время»	Текущий	1		
44	Совершенствование техники перекатов	Текущий	1		
45	Совершенствование техники кувырка вперед	Текущий	1		
46	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»	Текущий	1		
47	Развитие гибкости в упражнении «мост»	Текущий	1		
48	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя	Текущий	1		
49	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по гимнастической скамейке.	Текущий	1		
50	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из вися лежа.	Текущий	1		
51	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка»	Текущий	1		
52	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.	Текущий	1		
53	Совершенствование кувырка вперед	Текущий	1		
54	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения, стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат»	Текущий	1		
55	Обучение упражнениям с гимнастическими палками	Текущий	1		



56	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	Текущий	1		
57	Обучение правилам страховки	Текущий	1		
58	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий.	Текущий	1		
59	Совершенствование прыжков со скалкой	Текущий	1		
60	Развитие силовых качеств.	Текущий	1		
61	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату.	Текущий	1		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (19 часов)</b>					
<i><b>Баскетбол (9 часов)</b></i>					
62	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре	Текущий	1		
63	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой	Текущий	1		
64	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом.	Текущий	1		
65-66	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении	Текущий	2		
67-68	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Текущий	2		
69	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	Текущий	1		
70	Обучение ведению мяча приставными шагами левым, правым бокам	Текущий	1		
<i><b>Пионербол (10 часов)</b></i>					
71	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.	Текущий	1		
72-73	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	Текущий	2		
74-75	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высокого летящего мяча	Текущий	2		
76-77	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Текущий	2		
78-79	Совершенствование ловли высокого летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	Текущий	2		

80	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	Текущий	1		
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>					
81-83	Равномерный бег (3 мин). чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	3		
84-86	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	3		
87-88	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	2		
89-90	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	2		
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
91-92	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Текущий	2		
93-94	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей	Текущий	2		
95	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Текущий	1		
96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Текущий	1		
97	Прыжок в длину с места, с разбега отталкиванием на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Текущий	1		
98-99	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	2		
100	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	1		

101-102	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий	2		
---------	--	---------	---	--	--

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количество часов	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>					
1	Правила техники на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки	Текущий	1		
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге.	Текущий	1		
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м	Текущий	1		
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м.	Контроль за развитием двигательных качеств (челночный бег)	1		
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места	Текущий	1		
6	Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Контроль за развитием двигательных качеств (прыжок в длину)	1		
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега.	Текущий	1		
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	Текущий	1		
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	Текущий	1		

10	Обучение метания мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов.	Текущий	2		
12-13	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину ну с прямого разбега.	Текущий	2		
14-15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скалкой «Пробеги с прыжком»	Текущий	2		
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие в игре со скалкой «Пробеги с прыжком»	Текущий	1		
<b>Кроссовая подготовка (12 часов)</b>					
17-18	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Текущий	2		
19-20	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
21-22	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «Здоровье»	Текущий	2		
23-24	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
25-26	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
27-28	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
<b>Гимнастика (16 часов)</b>					
29	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений	Текущий	1		

30	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.	Контроль за развитием двигательных качеств (подъем туловища)	1		
31	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Текущий	1		
32	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	Текущий	1		
33	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке	Текущий	1		
34	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках»	Текущий	1		
35	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	Текущий	1		
36	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнения круговой тренировки.	Контроль за развитием двигательных качеств (наклон вперед)	1		
37	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку	Текущий	1		
38	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д), подтягивание на перекладине (М)	Контроль двигательных качеств (подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д), подтягивание на перекладине (М))	1		
39	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.	Текущий	1		
40	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.	Текущий	1		
41	Ознакомление с вилами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	Текущий	1		

42	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырков вперед.	Текущий	1		
43	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скалками.	Текущий	1		
44	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	Текущий	1		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр ( 30 часов)</b>					
<i>Баскетбол (16 часов)</i>					
45	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающих упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Текущий	1		
46	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре	Текущий	1		
47	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	Текущий	1		
48	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных в упражнениях с мячом у стены	Текущий	1		
49	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении.	Текущий	1		
50	Двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо «снизу» после ведения	Текущий	1		
51	Совершенствование бросков мяча в кольцо «сверху» после ведения	Текущий	1		
52	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Текущий	1		
53	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	Текущий	1		
54	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.	Текущий	1		

55	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	1		
56	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.	Текущий	1		
57	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	Текущий	1		
58	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяч партнеру.	Текущий	1		
59	Совершенствование ведения мяча с изменением направления	Текущий	1		
60	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру.	Текущий	1		
<b>Пионербол (7 часов)</b>					
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах	Текущий	1		
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча	Текущий	1		
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи	Текущий	1		
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	Текущий	1		
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Текущий	1		
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	Текущий	1		
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	Текущий	1		
<b>Футбол (7 часов)</b>					
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	Текущий	1		
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу	Текущий	1		

70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками	Текущий	1		
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы	Текущий	1		
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении	Текущий	1		
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Текущий	1		
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Контроль за развитием двигательных качеств: (бросок малого мяча в цель)	1		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>					
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад	Текущий	1		
76	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами	Текущий	1		
77	Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками	Текущий	1		
78	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование упражнений акробатики	Текущий	1		
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях.	Текущий	1		
80	Обучение лазанью по канату в три приема.	Текущий	1		
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Контроль за развитием двигательных качеств (прыжок в длину с места)	1		
82	Обучение упражнениям с гимнастическом козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелазания, спрыгивании с гимнастического козла	Текущий	1		
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики)	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине	1		



84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошка»	Текущий	1		
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги»	Текущий	1		
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Контроль за развитием двигательных качеств: (наклон вперед из положения стоя.)	1		
87	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	Контроль за развитием двигательных качеств: (подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд)	1		
88	Обучение гимнастики для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями	Текущий	1		
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>					
89	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх	Текущий	1		
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Текущий	1		
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Текущий	1		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Контроль за развитием двигательных качеств: (челночный бег)	1		
93	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта	Текущий	1		
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Контроль за развитием двигательных качеств: (бег на 30 м).	1		
95	Медленный бег до 1000м. метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	Текущий	1		
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность	Контроль за развитием двигательных качеств	1		
97	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса	Текущий	1		

98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. игра в пионербол	Контроль за развитием двигательных качеств (бег на 1000 м.)	1		
99	Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Текущий	1		
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега.	Контроль за развитием двигательных качеств (прыжок в длину)	1		
101	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет.(Бег, прыжки, метания)	Контроль за развитием двигательных качеств (броски набивного мяча)	1		
102	Подведение итогов учебного года	Текущий	1		

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количество часов	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>					
1	Техника безопасности во время занятий в спортивном зале и на спортивной площадке.	Текущий	1		
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого старта, стартового ускорения.	Текущий	1		
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров (скорость)	Контроль двигательных качеств: (бег на 30 метров)	1		
4	Контроль двигательных качеств: Прыжок в длину с места	Контроль двигательных качеств: (Прыжок в длину с места)	1		
5-6	Обучение бегу на 60 метров с высокого и низкого старта. Игра-эстафета.	Текущий	2		
7	Контроль двигательных качеств: бег на 60 метров с высокого старта	Контроль двигательных качеств: (бег на 60 метров)	1		
8-9	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Контроль двигательных качеств: (бег на 1000 метров)	2		
10	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность	Контроль двигательных качеств: (метание)	1		
11	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.	Текущий	1		
12-13	Совершенствование прыжка в длину с разбега	Текущий	2		
<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>					

14-15	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Текущий	2		
16-17	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
18-19	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «Здоровье»	Текущий	2		
20-21	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
22-23	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	2		
24	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Текущий	1		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 часов)</b>					
<i>Баскетбол (10 часов)</i>					
25	Ознакомление с правилами безопасного поведения в упражнениях с мячами. Разучивание ОРУ с мячами.	Текущий	1		
26	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу после ведения»	Контроль двигательных качеств: (прыжок)	1		
27	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди	Текущий	1		
28	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол	Текущий	1		
29	Ознакомление с передвижением баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	Текущий	1		
30	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища за 30 сек. Игра в мини-баскетбол	Текущий	1		
31	Совершенствование ведение мяча, остановки в два шага, поворот с мячом на месте, передачи партнеру	Текущий	1		

32	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Игра в мини-баскетбол	Текущий			
33	Совершенствование ведение и броска мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	Текущий			
34	Совершенствование ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол	Текущий			
<b>Волейбол (10 часов)</b>					
35	Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	Текущий	1		
36-37	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке	Текущий	2		
38-39	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	Текущий	2		
40-41	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Текущий	2		
42	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	Текущий	1		
43	Обучение упражнениям с мячом в парах	Текущий	1		
44	Обучение упражнениям с мячом в парах	Текущий	1		
<b>Гимнастика (21 часов)</b>					
45	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях.	Текущий	1		
46	Контроль двигательных качеств: поднятие туловища за 30 секунд.	Текущий	1		
47	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувьрки	Текущий	1		
48	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувьрок вперед, назад	Текущий	1		
49	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах	Текущий	1		
50	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла	Текущий	1		
51	Совершенствование прыжков через гимнастического козла	Контроль за развитием двигательных качеств (прыжок в длину с места)	1		

52	Разучивание упражнений с гимнастическими мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	Текущий	1		
53	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине	1		
54	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине	Текущий	1		
55	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности	Текущий	1		
56	Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Совершенствование кувырков вперед	Контроль за развитием двигательных качеств: (наклон вперед из положения стоя.)	1		
57	Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенке	Контроль за развитием двигательных качеств: (подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд)	1		
58	Совершенствование лазанья по канату в три приема	Текущий	1		
59	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками	Текущий	1		
60	Разучивание ОРУ с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке	Текущий	1		
61	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики	Текущий	1		
62	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами)	Текущий	1		
63	Совершенствование лазанья по канату в три приема	Текущий	1		
64	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см	Текущий	1		
65	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла	Текущий	1		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 часов)</b>					
<b>Баскетбол (9 часов)</b>					
66-67	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	Текущий	2		
68-69	Обучение упражнениям с баскетбольных мячом в парах	Текущий	2		

70	Передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Текущий	1		
71	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	Текущий	1		
72	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол	Текущий	1		
73	Контроль над развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра в мини-баскетбол	Текущий	1		
74	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра в мини-баскетбол	Текущий	1		
<b>Волейбол (7 часов)</b>					
75	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	Текущий	1		
76-77	Обучение упражнениям с мячом в парах Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке	Текущий	2		
78	Развитие координационных способностей, внимания, мышления, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Текущий	1		
79	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Текущий	1		
80	Игра в пионербол с элементами волейбола. Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	Текущий	1		
81	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола. Обучение упражнениям с мячом в парах	Текущий	1		
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>					
82-	Равномерный бег (3 мин). чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	2		

	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	3		
87-88	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	2		
89-90	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	Текущий	2		
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
91	Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта	Текущий	1		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег на 3х10 метров	Текущий	1		
93	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров	Текущий	1		
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, из разных исходных положений в парах	Контроль за развитием двигательных качеств (челночный бег)	1		
95	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность	Контрольный урок	1		
96	Совершенствование прыжков в длину с разбега	Контроль за развитием двигательных качеств (прыжок в длину)	1		
97-98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега	Текущий	2		
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 метров	Текущий	1		
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 метров	Текущий	1		



101	Разучивание упражнений эстафет «Весёлые старты».	Текущий	1		
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Текущий	1		