

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 / Н.А. Ермакова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для учащихся 3 «Л» класса
на 2021/2022 учебный год

(приложение № 2 к адаптированной основной общеобразовательной программе начального
общего образования)

Учитель

Кошкаргов Денис Анатольевич

Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования по предмету адаптивная физическая культура для 3 класса, направлена на реализацию Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. На основании заключения ТПМПК обучающийся признан ребенком с ограниченными возможностями здоровья, рекомендовано обучение по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для обучающихся с ТНР. По созданию специальных условий обучения и воспитания ребенка рекомендована работа учителя физической культуры.

Программа разработана на основе:

- Закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014)
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598, зарегистрирован в Минюсте России 03.02.2015 г., регистрационный номер 35847);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях,

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Система оценки достижения обучающимися
с тяжелыми нарушениями речи планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы
основного общего образования**

Система оценки достижения обучающимися с ТНР планируемых результатов освоения АООП НОО должна ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие, воспитание обучающихся с ТНР; на достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов НОО и курсов коррекционно-развивающей области, формирование универсальных учебных действий; обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения обучающимися с ТНР АООП НОО, позволяющий вести оценку предметных (в том числе результатов освоения коррекционно-развивающей области), метапредметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений, в том числе итоговую оценку, обучающихся с ТНР, освоивших АООП НОО. Особенности системы оценки достижений планируемых результатов являются:

1) реализация системно-деятельностного подхода к оценке освоения содержания учебных предметов, коррекционных курсов, обеспечивающего способность решения учебно-практических и учебно-познавательных задач;

2) реализация уровневого подхода к разработке системы оценки достижения планируемых результатов, инструментария и представления их;

3) использование системы оценки достижения планируемых результатов, предусматривающей оценку эффективности коррекционно-развивающей работы не только в поддержке освоения АООП НОО, но и в формировании коммуникативных умений и навыков во взаимодействии со сверстниками и взрослыми;

4) критерии эффективности освоения АООП НОО устанавливаются не в сопоставлении с общими нормативами, а исходя из достижения оптимальных (лучших для данного обучающегося в данных конкретных условиях) успехов, которые могут быть достигнуты при правильной организации обучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре

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

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

Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание, лежание и скольжение; упражнения на согласованность работы рук и ног. Проплывание произвольным способом учебных дистанций.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях

стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;

- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;
- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;
- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств;
- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке

Сетка часов прохождения программы 3 класс

<i>Разделы программы</i>	1четверть	2четверть	3четверть	4четверть
Теоретические сведения	В процессе уроков			
Легкая атлетика	12			11
Развитие двигательных способностей		3	3	
Спортивные игры	15		9	16
Лыжная подготовка			18	
Гимнастика с элементами акробатики		18		
Всего 105 часов	27 ч.	21ч.	30 ч.	27ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 КЛАСС

РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 ЧАСОВ

ЦЕЛИ:

1. *Овладение техникой спринтерского бега и развитие скоростных и координационных способностей.*
2. *Овладение техникой длительного бега и развитие выносливости.*
3. *Овладение техникой прыжка в длину с места и развитие скоростно-силовых способностей.*
4. *Овладение техникой прыжка с разбега и развитие координационных способностей.*
5. *Овладение техникой метания мяча с разбега и развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

№ п/п	Дата проведения		ТЕМА УРОКА	Оборудование дидактический материал	Тип урока Виды контроля	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		Домашнее задание
	План	Фактически				личностные и метапредметные	предметные	
1.			Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике.	Учебники физическая культура 5-7	Вводный Текущий	Изучают историю лёгкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Осваивают правилами безопасности на уроках л/а, влияние л/а упражнений на укрепление здоровья.	Повторит ь правила техники безопасности
2.			Контроль бега 30 м. Высокий старт, с опорой на руку.	Секундомер, мяч в/б, ф/б	Учетный текущий	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное	Соблюдают технику безопасности. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Знать , как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, низкого старта.	Отработа ть технику старта

						выполнение беговых упражнений.		
3.			Низкий старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега.	Секундомер, мяч в/б, ф/б, рулетка	Изучение нового материала Текущий	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Соблюдают технику безопасности.	Бег без учета времени
4.			Контроль техники старта с опорой на одну руку.	Секундомер, мяч в/б, ф/б	Учетный Текущий	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Соблюдают технику безопасности. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	Прыжки через скакалку
5.			Обучить прыжкам в длину с разбега.	Секундомер, мяч в/б, ф/б	Учетный Текущий	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Повторит ь технику безопасности при метании
6.			Контроль бега 60 м. Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	Секундомер, мяч в/б, ф/б	Учетный Комбинированный	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	Отработка ь технику разбега
7.			Прыжки в длину с разбега. Бег 1000м	Секундомер, мяч в/б, ф/б, рулетка	Совершенствования Текущий	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Соблюдают технику безопасности. Соблюдают правила соревнований.	Бег без учета времени
8.			Контроль прыжка в длину.	Секундомер, мяч в/б, ф/б, рулетка	Учетный Комбинированный	Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений. Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Соблюдают технику безопасности. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Осуществляют самоконтроль за физической	Отработка ь технику метания

9			Обучить технике метания мяча с разбега	Секундомер, мяч в/б, ф/б, рулетка	Изучение нового материала Текущий	<p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений.</p>	нагрузкой во время этих занятий.		
10.		Полоса препятствий. Бег на длинные дистанции.	Секундомер, мяч в/б, ф/б, рулетка	Совершенствования Текущий	<p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений.</p>			Бег без учета времени	
11.		Контроль метания мяча на дальность.	Секундомер, мяч в/б, ф/б, рулетка	Учетный Комбинированный	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых и метательных упражнений.</p>			Бег без учета времени	
12.		Бег на результат 1000 метров.	Секундомер, мяч в/б, ф/б, рулетка	Учетный Комбинированный		<p>Соблюдают технику безопасности. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой</p>		Комплекс 1	
<p>РАЗДЕЛ: Подвижные игры – 3 ЧАСА</p> <p>ЦЕЛИ:</p>									

1. Освоение системы знаний о занятиях подвижными играми и играми под музыку, их роли и значения в формировании здорового образа жизни.

Освоение навыков развития быстроты, ловкости, гибкости, силы, быстроты реакции, выдержки.

№ п/п	Дата проведения		ТЕМА УРОКА	Оборудование дидактический материал	Тип урока Виды контроля	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		Домашнее задание
	План	Фактически				личностные и метапредметные	предметные	
13 (1)			Разучивание подвижных музыкальных игр	Музыкальное сопровождение	Вводный Текущий	<p>Изучают Учить воспринимать музыку разного характера .</p> <p>Овладевают перестроениями в сочетании с движениями..</p> <p>Соблюдают Синхронность и координация движений.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности при работе с мячом.</p>	Танцевальные движения под музыку
14 (2)			Техника выполнения упражнений и на развитие ориентации в пространстве.	Музыкальное сопровождение	Изучение нового материала Текущий	<p>Изучают Учить воспринимать музыку разного характера .</p> <p>Овладевают перестроениями в сочетании с движениями..</p> <p>Соблюдают Синхронность и координация движений.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности при беге и прыжках.</p>	Танцевальные движения под музыку
15 (3)			«Веселый зоопарк». Имитационные движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Изучение нового материала Текущий	<p>Изучают Учить воспринимать музыку разного характера .</p> <p>Овладевают перестроениями в сочетании с движениями..</p> <p>Соблюдают Синхронность и координация движений.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности при беге и прыжках.</p>	Танцевальные движения под музыку

РАЗДЕЛ: БАСКЕТБОЛ – 12 ЧАСОВ

ЦЕЛИ:

1. *Овладение ловлей и передачей мяча партнёру.*
2. *Овладение техникой ведения мяча и техникой владения мячом, техникой перемещений.*
3. *Овладение техникой выполнения бросков после ведения.*
4. *Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений.*

Развитие навыков к групповым действиям.

№ п/п	Дата проведения		ТЕМА УРОКА	Оборудование дидактический материал	Тип урока Виды контроля	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		Домашнее задание
	План	Фактический				личностные и метапредметные	предметные	
16 (1)			Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Изучение нового материала Текущий	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	Осваивают правилами безопасности на уроках баскетбола	Комплекс упражнений
17 (2).			Передвижения и остановки в баскетболе.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Изучение нового материала Текущий	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Передачи мяча разными способами.</p>	Комплекс упражнений
18 (3).			Передачи мяча в парах и тройках.		Комбинированный Текущий	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов олимпийских чемпионов.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Передачи мяча разными способами.</p>	Комплекс упражнений
19 (4).			Передача мяча со сменой мест.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Изучение нового материала Текущий	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов</p>	<p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Передачи мяча разными способами.</p>	Упражнения на силу

20 (5).			Ведение мяча в шаге.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий	и действий, соблюдают правила безопасности. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Организируют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,		Упражнения со скакалкой
21 (6).			Броски мяча по кольцу.Передачи мяча.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Освоение ведения мяча, бросков мяча по кольцу	Упражнения со скакалкой
22 (7).			Ведение мяча. Подтягивание.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Учетный			Упражнения со скакалкой
23 (8)			Ведение мяча.Броски мяча по кольцу.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Организируют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Соблюдают технику безопасности. Передачи мяча разными способами. Освоение ведения мяча, бросков мяча по кольцу	Упражнения со скакалкой
24 (9)			Броски мяча по кольцу.Игра «Перестрелка»	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют выполнение упражнений	Соблюдают технику безопасности. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Ведение мяча	Упражнения на силу

25 (10)			Учебная игра по упрощенным правилам 3x3.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют выполнение упражнений	Соблюдают технику безопасности. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Освоение ведения мяча, бросков мяча по кольцу	Упражнения на силу
26 11			Челночный бег 3*10 Баскетбол по упрощенным правилам.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Учетный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Знать как проходит тестирование челночного бега 3x10 метров, бросок в кольцо с места. Соблюдают технику безопасности. Правила игры «Баскетбол»	Комплекс 1
27 12			Броски и ловля мяча. Учебная игра баскетбол.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Игра в баскетбол	Правила игры баскетбол.

РАЗДЕЛ: ГИМНАСТИКА – 18 ЧАСОВ

ЦЕЛИ:

1. Освоение акробатических упражнений.
2. Освоение опорных прыжков.
3. Освоение лазания по канату.
4. Развитие координационных способностей.
5. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.
6. Развитие скоростно-силовых способностей.
7. Развитие гибкости.

№	Дата проведения	ТЕМА УРОКА	Оборудование дидактически	Тип урока Виды	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	Домашнее
---	-----------------	------------	---------------------------	----------------	------------------------	----------

п/п	Пл н	Факти чески		й материал	контроля	личностные и метапредметные	предметные	здание
28 (1)			Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперёд.	Гимнастическое снаряжение: маты, скамейки, скакалки, гимнастическая стенка	Изучение нового материала Текущий	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений.	Осваивают правилами безопасности на уроках гимнастики.	Правила техники безопасности по гимнастике
29(2).			Кувырки вперед и назад слитно.	Гимнастическое снаряжение: маты, скамейки, скакалки, гимнастическая стенка	Совершенствование Текущий		Соблюдают технику безопасности. Кувырки вперед, назад	Комплекс утренней гимнастики
30 (3)			Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Гимнастическое снаряжение: маты, скамейки, скакалки, гимнастическая стенка	Комбинированный Текущий	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений, технику акробатических упражнений	Соблюдают технику безопасности. Лазание по канату	Упражнения на гибкость
31 (4)			Учет кувырка вперед и назад.	Гимнастическое снаряжение: маты, скамейки, скакалки, гимнастическая стенка	Учетный Оценка техники кувырка вперед	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, технику акробатических упражнений.	Соблюдают технику безопасности. Акробатическое соединение.	Упражнения на гибкость
32 (5)			Обучить акробатическому соединению из 3-4 элементов.	Гимнастическое снаряжение: маты, скамейки, скакалки, гимнастическая стенка	Совершенствование техники выполнения акробатических соединений	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, технику акробатических упражнений. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Соблюдают технику безопасности. Знать технику выполнения кувырка вперед и акробатического соединения	Прыжки через скакалку
33			Закрепить	Гимнастическое снаряжение	Закрепление	Коммуникативные: с достаточной	Знать технику выполнения	Комплекс

(6)			акробатическое соединение.	ие снаряды: маты, скамейки, скакалки, гим-я стенка	техники выполнения акробатическ их соединений	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять акробатическое соединение.	акробатического соединения	2
34 (7)			Совершенствован иеакробатическог о соединения. Учет стойка на лопатках.	Гимнастическ ие снаряды: маты, скамейки, скакалки, гим-я стенка	Совершенствования Текущий	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, технику акробатических упражнений. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Соблюдают технику безопасности. Закрепляют технику лазания по канату. Акробатическое соединение.	Комплекс 2
35 (8)			Учёт акробатического соединения. Упражнения на развитие силы.	Гимнастическ ие снаряды: маты, скамейки, скакалки, гим-я стенка	Учетный Текущий		Знать как выполняется тестирование акробатического соединения.	Комплекс 2
36 (9)			Висы упоры на перекладине мальчики, элементы на бревне девочки.	Гимнастическ ие снаряды: маты, скамейки, скакалки, гим-я стенка, перекладина, бревно, брусья.	Совершенствования Текущий	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, технику акробатических упражнений, упражнений на бревне. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических соединений, упражнений на бревне, техники выполнения опорного прыжка	Соблюдают технику безопасности. Висы и упоры	Комплекс 2
37 (10)			Упражнения на равновесие на		Совершенствования	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Закрепляют технику упражнений на бревне.	Комплекс 2

			гимнастической скамейке и бревне.		Текущий	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, технику акробатических упражнений, упражнений на бревне. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических соединений.		
38 (11)			Элементы на бревне. Лазание по канату.	Гимнастические снаряды: маты, скамейки, гим-я стенка, бревно, канат.	Совершенствования Текущий			Упражнения со скакалкой
39 12			Упражнения на бревне. Лазание по канату.	Гимнастические снаряды: маты, скамейки, скакалки, гим-я стенка, канат	Совершенствования Текущий	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, технику акробатических упражнений. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	Соблюдают технику безопасности. Закрепляют технику лазания по канату, технику упражнений на бревне.	Общеразвивающие упражнения с мячом
40 13			Контроль лазания по канату. Висы упоры.	Гимнастические снаряды: маты, скамейки, гим-я стенка, канат	Учетный Текущий	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических соединений.	Акробатическое соединение. Лазание по канату.	Отжимание
41 (14)			Строевые упражнения. Упражнения на бревне.	Гимнастические снаряды: маты, скамейки, скакалки, гим-я стенка, бревно	Совершенствования Текущий	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, технику акробатических упражнений, упражнений на бревне.	Закрепляют технику упражнений на бревне.	Упражнения на силу
42 (15)			Обучение опорного прыжка. Висы и упоры.	Гимнастические снаряды: маты, скамейки,	Комбинированный Текущий	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Закрепляют технику упражнений на бревне.	Упражнения на силу

				скакалки, гим-я стенка, козел, брусья перекладина		совместного освоения техники акробатических соединений.	Висы и упоры	
43 (16)			Совершенствован ие опорного прыжка.	Гимнастическ ие снаряды: маты, скамейки, скакалки, гим-я стенка, бревно, брусья, перекладина, козел.	Совершенст-вования Текущий	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, технику акробатических упражнений, упражнений на бревне. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических соединений, упражнений на бревне, техники выполнения опорного прыжка.	Соблюдают технику безопасности. Опорный прыжок. Висы и упоры.	Прыжки через скакалку
44 (17)			Учет висы и упоры мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.		Учетный		Знать как выполнять тестирование висы и упоры мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки.	Комплекс 2
45 (18)			Зачет опорного прыжка.	Гимнастическ ие снаряды: маты, скакалки, гмн-й козел, мост	Учетный Текущий		Соблюдают технику безопасности. Опорный прыжок. Висы и упоры.	Упражнен ия на пресс

РАЗДЕЛ: РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ – 6 ЧАСОВ

ЦЕЛИ:

- Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, координации движений, выносливости. Совершенствование общефизической подготовки.*

№ п/п	Дата проведения		ТЕМА УРОКА	Оборудование дидактический материал	Тип урока Виды контроля	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		Домашнее задание
	План	Фактически				личностные и метапредметные	предметные	

46 (1)			Основные двигательные способности	Гимнастическое маты, скамейки, секундомер, рулетка	Комбинированный Текущий	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Соблюдают правила безопасности.	Составить комплекс упражнений по развитию гибкости
47 (2)			Развитие гибкости	Гимнастическое маты, скамейки, секундомер, рулетка	Комбинированный Текущий	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведённым показателям. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Соблюдают правила безопасности. Тест: наклон туловища из положения сидя	Составить комплекс упражнений по развитию силы
48 (3)			Развитие силы	Гимнастическое маты, скамейки, секундомер, рулетка	Комбинированный Текущий	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Соблюдают правила безопасности. Тесты: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на перекладине	Составить комплекс упражнений по развитию быстроты
49 (4)			Развитие выносливости	Гимнастическое маты, скамейки, секундомер, рулетка	Комбинированный Текущий	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Соблюдают технику безопасности. Тест: бег 400 м в спортзале	Составить комплекс упражнений по развитию ловкости
50 (5)			Развитие быстроты	Гимнастическое маты, скамейки, секундомер, рулетка	Комбинированный Текущий	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	Соблюдают правила безопасности. Тест: челночный бег 3X10м	Составить комплекс упражнений по развитию выносливости
51 (6)			Развитие ловкости	Гимнастическое маты, скамейки,	Комбинированный Текущий	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям	Соблюдают технику безопасности.	Самоконтроль физической

				секундомер, рулетка		Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.	Тест: прыжок в длину сместа	их качеств
РАЗДЕЛ: ВОЛЕЙБОЛ –9 ЧАСОВ								
ЦЕЛИ:								
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Овладение техникой перемещения по волейбольной площадке.</i> 2. <i>Овладение техникой выполнения нижней прямой и боковой подачи.</i> 3. <i>Овладение верхней передачей мяча, приёмом мяча снизу двумя руками.</i> 4. <i>Ознакомление с правилами игры «Волейбол».</i> 5. <i>Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, быстроты, координации движений.</i> 								
№ п/п	Дата проведения		ТЕМА УРОКА	Оборудование дидактический материал	Тип урока Виды контроля	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		Домашнее задание
	План	Фактически				личностные и метапредметные	предметные	
52 (1)			Техника безопасности по спортивным и подвижным играм.	Волейбольные мячи, сетка.	Изучение нового материала Текущий	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Осваивают правилами безопасности на уроках волейбола.	Повторит правила техники безопасности.
53 (2)			Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте.	Волейбольные мячи, сетка.	Изучение нового материала Текущий	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Соблюдают технику безопасности. Стойки и перемещения. Закрепляют передачу мяча сверху двумя руками на месте.	Повторит правила игры в пионербол
54 (3)			Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.	Волейбольные мячи, сетка.	Учетный Оценка техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками	Соблюдают технику безопасности. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Комплекс упражнений №2

						совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.		
55 (4)			Обучение нижней прямой подаче.	Волейбольные мячи, сетка.	Изучение нового материала Текущий	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	Соблюдают правила безопасности.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
56 (5)			Обучение приему мяча снизу двумя руками на месте.	Волейбольные мячи, сетка.	Изучение нового материала Текущий	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	Соблюдают правила безопасности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Нижняя подача мяча через сетку	Прыжки через скакалку

57 (6)			Прямая нижняя подача. Нападающий удар			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Прямая нижняя подача мяча через сетку</p>	Упражнения на силу пресса
58 (7)			Передачи мяча через сетку. Нижняя боковая подача			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей, координационных способностей.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий</p>	Соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений №2
59 (8)			Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Волейбольные мячи, сетка.	Совершенствования Текущий	<p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей, координационных способностей.</p> <p>Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Учатся играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия</p>	Самоконтроль физических качеств
60 (9)			Подвижные игры с элементами			Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять по-	Знать правила подвижной игры.	Комплекс упражнений

			волейбола.			ведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения, играть в подвижную игру.	ий №2
--	--	--	------------	--	--	---	-------

РАЗДЕЛ: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 18 ЧАСОВ

ЦЕЛИ:

1. *Овладение техникой скользящего хода, двухшажного попеременного хода, одновременного одношажного хода.*
2. *Овладение техникой спуска с гор в средней стойке; подъёма ёлочкой, торможения плугом.*

Развитие координации движений, выносливости при передвижении двухшажным попеременным ходом, одновременным бесшажным в режиме умеренной интенсивности (дистанция 1-2 км).

№ п/п	Дата проведения		ТЕМА УРОКА	Оборудование дидактический материал	Тип урока Виды контроля	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		Домашнее задание
	План	Фактически				личностные и метапредметные	предметные	
61/1			Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки,	Изучение нового материала Текущий	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, рассказывать технику безопасности.	Знать историю лыжного спорта, технику безопасности, правила пользования лыжным инвентарем.	Ходьба на лыжах
62/2			Обучить попеременному двухшажному ходу.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Изучение нового материала Текущий	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень	Знать технику попеременного двухшажного хода.	Ходьба на лыжах

						отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, рассказывать технику безопасности.		
63/ 3			Прохождение дистанции 2 км. Закрепить технику попеременного двухшажногохода	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Комбинированный Текущий	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажным ходом.	Знать технику попеременного двухшажного хода.	Скользкий шаг
64 (4)			Обучение технике одновременного бесшажного хода	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Изучение нового материала Текущий	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Осваивают правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы	Скользкий шаг
65 (5)			Одновременный бесшажный ход.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Изучение нового материала Текущий			Отработать технику
66 (6)			Совершенствование одновременных ходов.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Совершенствования Текущий	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы,	Знать как проходит тестирование попеременного двухшажного хода	Отработать технику

						тестирование попеременного двухшажного хода.		
67 (7)			Контроль техники попеременного двухшажного хода.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Учетный Оценка техники	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Техника попеременного двухшажного хода.	Ходьба на лыжах
68 (8)			Одновременный бесшажный ход	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Изучение нового материала Текущий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Соблюдают правила безопасности. Лыжные ходы	Скользкий шаг
69 (9)			Обучение подъёму «елочкой». Спуски со склона.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Изучение нового материала Текущий	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	
70 10			Подъем «елочкой», спуски в средней и низкой стойке.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Изучение нового материала Текущий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой»,	Прогулки на лыжах.

71 11			Спуски и подъёмы.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Совершенствования Текущий	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	«ёлочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Отработка технику подъема
72 12			Контроль дистанции 1км.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Учетный Оценка лыжной гонки	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Прохождение дистанции 1 км	Прогулки на лыжах.
73 13			Торможение плугом .	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Учетный Оценка техники	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Соблюдают технику безопасности. Прохождение дистанции 2 км	Катание с гор.
74 14			Контроль техники подъёма «ёлочкой», торможения плугом.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Учетный Оценка техники		Техника подъёма ёлочкой, торможения плугом.	Прогулки на лыжах.
75 15			Лыжная эстафета	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Комбинированный Текущий	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой».	Знать , как передвигаться на лыжах различными ходами и передавать эстафету.	Прогулки на лыжах
76 16			Контроль дистанции 2км.	Лыжи, лыжные	Учетный Оценка	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач	Знать , как передвигаться на	Прогулки на лыжах

				ботинки, лыжные палки	техники	физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	лыжах различными ходами. Соблюдают технику безопасности. Прохождение дистанции 2 км	
77 17			Повороты переступанием.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Комбинированный Текущий	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать повороты переступанием.	Прогулки на лыжах
78 18			Весёлые гонки на лыжах «Сгорки на горку».	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Комбинированный Текущий	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой».	Знать , как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой».	Прогулки на лыжах

РАЗДЕЛ: БАСКЕТБОЛ – 16 ЧАСОВ

ЦЕЛИ:

1. *Овладение ловлей и передачей мяча партнёру.*
2. *Овладение техникой ведения мяча и техникой владения мячом, техникой перемещений.*
3. *Овладение техникой выполнения бросков после ведения.*
4. *Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений.*
5. *Развитие навыков к групповым действиям.*

№ п/п	Дата проведения		ТЕМА УРОКА	Оборудование дидактический материал	Тип урока Виды контроля	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		Домашнее задание
	План	Фактически				личностные и метапредметные	предметные	
79 (1)			Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Изучение нового материала Текущий	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Осваивают правилами безопасности на уроках баскетбола	Комплекс ОРУ
80 2			Способы передвижений.	Мячи баскетбольные, конусы,	Изучение нового материала	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора	Соблюдают технику безопасности. Передачи мяча	Комплекс упражнений

				свисток	Текущий	одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	разными способами.	
81 3			Остановка прыжком.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Изучение нового материала Текущий	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	Соблюдают технику безопасности.	Упражнения на силу
82 4			Передвижения и остановки. Ведение мяча в шаге.					<p>Освоение ведения мяча, бросков мяча по кольцу</p>
83 5			Ведение мяча правой и левой рукой	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Изучение нового материала Текущий		<p>Освоение ведения мяча, бросков мяча по кольцу</p>	Комплекс №3
84 6			Повороты с мячом.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют выполнение упражнений</p>	Соблюдают технику безопасности.	Комплекс №3
85 7			Ловля мяча двумя руками. Игра «Перестрелка»	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий		<p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>	Комплекс №3
86 8			Контроль ведения мяча.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	Соблюдают технику безопасности.	Комплекс №3
87 9			Броски мяча по кольцу.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий		<p>Броски мяча по кольцу.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>	Комплекс №3
88			Передача мяча	Мячи	Комбинированная	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Соблюдают технику	Комплекс

10			двумя руками от груди с места.	баскетбольные, конусы, свисток	Текущий	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	безопасности. Броски мяча по кольцу. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	№3
89 11			Броски мяча двумя руками от груди.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий		Соблюдают технику безопасности. Броски мяча по кольцу. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	
90 12			Броски и ловля мяча. Подтягивание.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Соблюдают технику безопасности. Правила игры «Баскетбол»	Комплекс №3
91 13			Учебная игра по упрощённым правилам 3х3.				Соблюдают технику безопасности. Правила игры «Баскетбол» -тест	Комплекс №3
92 14			Учебные игры и игровые задания.	Мячи баскетбольные, конусы, свисток	Комбинированный Текущий	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Соблюдают технику безопасности. Правила игры «Баскетбол»	Комплекс №3
93 15			Контроль подтягивания.				Соблюдают технику безопасности. Подтягивание	Комплекс №3
94 16			Правила игры «Баскетбол». Учебно-тренировочные игры.	е, конусы, свисток	Учетный Текущий	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Игра в баскетбол	Правила игры «Баскетбол».

РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 11 ЧАСОВ

ЦЕЛИ:

1. *Закрепление техники спринтерского бега и развитие скоростных и координационных способностей.*
2. *Закрепление техники длительного бега и развитие выносливости.*
3. *Закрепление техники прыжка в длину с места и развитие скоростно-силовых способностей.*
4. *Закрепление техники прыжка с разбега и развитие координационных способностей.*

Закрепление техники метания мяча с разбега и развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

№ п/п	Дата проведения		ТЕМА УРОКА	Оборудование дидактический материал	Тип урока Виды контроля	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		Домашнее задание
	Плани	Фактически				личностные и метапредметные	предметные	
95 (1)			Правила техники безопасности в зале. Челночный бег.	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты,	Изучение нового материала Текущий	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности. Тест: челночный бег 3X10м</p>	Отработка техники прыжка
96 (2)			Строевые упражнения. Обучение прыжка в высоту.	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты,	Изучение нового материала Текущий	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Тест: бег 30м</p>	Отработать технику прыжка
97 (3)			Строевые упражнения. Закрепление прыжка в высоту.	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты,	Закрепление текущий	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности. Тест: прыжок в длину с места</p>	Прыжки через скакалку
98 (4)			Контроль прыжка в высоту. Метание мяча в вертикальную цель.	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты, мячи	Учетный Оценка техники	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	<p>Техника метания мяча</p>	Метания в цель

				для метания.		Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		Прыжки через скакалку
99 (5)			Контроль метания мяча в вертикальную цель.	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты, мячи для метания	Учетный Оценка техники		Соблюдают технику безопасности. Прыжок в высоту. Техника метания мяча	
100 (6)			Прыжки в длину с разбега. Спринтерский бег. Бег 30м.	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты,	Учетный Оценка техники	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Тест: бег 30м	Кроссовый бег
101 (7)			Контроль бега 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты,	Учетный Оценка техники		Соблюдают технику безопасности. Бег 60м	Отработать технику метания
102 (8)			Полоса препятствий. Метание мяча.	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты,	Комбинированный Текущий	Описывают технику выполнения беговых упражнений, технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	Демонстрируют выполнение прохождения полосы препятствий	Прыжки через скакалку
103 (9)			Контроль прыжка в длину с разбега. Встречная эстафета.	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты, эстафетные палочки.	Учетный Оценка техники		Соблюдают технику безопасности. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с разбега	Кроссовый бег

104 (10)			Контроль метания мяча. Бег на длинные дистанции. Бег 1000м	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты,	Учетный Оценка техники		Метание мяча Тест: бег 1000м	Кроссовый бег.
105 (11)			Встречная эстафета. Контроль бега 2000 м.	Секундомер, рулетка, скамейки, стойки для прыжков, маты,	Учетный Оценка техники		Соблюдают правила соревнований. Бег 2000м	Упражнения на ловкость

**План – конспект урока для обучающегося с ЗПР
«Правильная осанка»**

Задачи:

1.Образовательные:

- Обучение техники правильной осанки

2.Оздоровительные:

- Профилактика опорно-двигательного аппарата.
- Создать условия для укрепления здоровья по средствам общеразвивающих упражнений, подвижных игр.
- Создать условия, способствующие укреплению дыхательной системы организма ребенка.

3.Развивающие:

- Способствовать развитию активности.
- Способствовать развитию внимания.

Способствовать развитию мышц.

Инвентарь и оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры, палочки длиной 20 см, игрушечные машинки, фитбол мяч, коврики или ковер.

<p>этого теста как упражнения.</p> <p>Игровые упражнения в ходьбе, беге направленные на профилактику нарушений ОДА:</p> <p>Ходьба в колонне по одному в обход предметов.</p> <p>1. Ходьба обычная:</p> <p>2. Ходьба с хлопками</p>	<p>5 метров</p> <p>5 метров</p>	<p>правильной осанкой, теперь можно приступить к разминке!</p> <p>Сопровождаем ходьбу стихами: <i>На веселую зарядку приглашаем всех с утра. А здоровым быть и крепким помогает нам ходьба. Спину прямо держим все, нос не опускаем, Так мы весело идем, весело шагаем. Чтоб падений избежать, надо ноги поднимать. Рассказать мы можем маме – надо не стучать ногами. Если правила все знать, можно весело шагать, Можно долго так шагать и ничуть не уставать.</i></p> <p>Стихи сопровождаются действиями: <i>Снег, снежок идет с утра, начинается игра. Мы идем ловить снежинки, мы идем ловить пушинки! Как услышишь слово «ТРИ» скорей снежинку лови! (ходьба обычная в ритме прочтения рифмовки) Раз, два, три, раз, два, три... (после слова «ТРИ» хлопок перед грудью, дети 3-4 лет, Раз, два, три! Стоп, замри!</i></p> <p><i>На носочки встанем все – сразу подрастем. На носочки встанем все и вот так пойдём. Спинка прямо – взгляд вперед. Не стучим ногами. Научились так ходить и покажем маме.</i></p>
--	---------------------------------	---

	<p>3. Ходьба на носках:</p> <p>4. Ходьба с высоким подниманием колена:</p> <p><u>Бег:</u> Обычный бег.</p>	<p>5 метров</p> <p>5 метров</p> <p>1 мин</p>	<p><i>-Петя, Петя, петушок, на голове гребешок. Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет. Важно по двору идет, «кукареку» поет. Важно ножки поднимает, хоть и птица – не летает</i></p> <p><i>В колонне друг за другом, (помогаем детям которым нужна помощь в связи с особенностью развития)</i></p>
2.	Основная часть(13 мин.)		
	<p><i>ОРУ и корригирующие упражнения для профилактики правильной осанки, плоскостопия.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>«Лодочка»</i></p> <p>И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед.</p> <p>1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.</p> <p>2 - принять исходное положение</p>	<p><u>4мин.</u></p> <p><u>4-5 раз</u></p>	<p><u>Упражнения направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса.</u></p> <p>Следим за выполнением упражнения, руки должны быть прямыми, ноги не сгибать.</p> <p>Руки сзади собраны в замок, стараемся поднять плечи, как можно выше и держимся в этот положении.</p> <p>Максимально прогибаем поясницу, при</p>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сургутская технологическая школа»

Индивидуальное задание
по физической культуре
для обучающегося

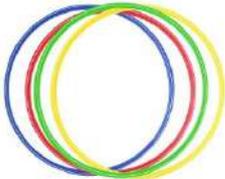
(фамилия, имя, класс)

Учитель: Кошкарлов Д.А

*г. Сургут,
2021 г.*

Задание № 1.

Заполнить таблицу: написать название спортивного инвентаря и его предназначение, следуя образцу.

№ п/п	Изображение	Название	Предназначение
1		Баскетбольный мяч	Данный мяч предназначен для спортивной игры в баскетбол. При помощи него можно играть и в другие подвижные игры
2			
3			
4			
5			
6	место для собственного примера		

Задание № 2.

Прочитать текст «История гимнастики» и ответить на вопросы.

История гимнастики

Гимнастика – это уникальный, зрелищный вид спорта, который сочетает в себе силу, пластику, грациозность, способствует гармоническому развитию людей. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся мыслителей древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, заметил: «Гимнастика есть целительная часть медицины». В том виде, как она существует сейчас, гимнастика появилась не сразу. Она порождена самой жизнью, трудовой деятельностью людей. Гимнастика развивалась под влиянием достижений наук о человеке, законов развития общества, способов ведения войн и по своим собственным закономерностям.

История развития человечества свидетельствует о том, что еще за много тысячелетий до нашей эры активно применялись физические упражнения: с лечебной целью в Китае, в виде специальной «дыхательной» гимнастики в Индии, для общего всестороннего физического развития и подготовки молодых людей для участия в Олимпийских играх.

Гимнастика начала свое развитие еще в Древней Греции. Там гимнастикой занимались как мужчины, так и женщины. Они тренировали свое тело, чтобы быть сильными и гибкими. Гимнасты показывали различные трюки и акробатические элементы на специальных площадках. С течением времени гимнастика стала все более популярной. В 19 веке она была включена в программу Олимпийских игр. Теперь гимнастика стала спортом, в котором участвуют спортсмены со всего мира.

В гимнастике очень важна гибкость и сила тела. Гимнасты тренируются каждый день, чтобы быть лучшими в своем виде спорта. Они делают различные упражнения, чтобы стать гибкими и сильными. Гимнастика имеет несколько разновидностей. Одна из них — это художественная гимнастика. В ней гимнасты показывают красивые и элегантные движения с использованием различных предметов, таких как обручи, мячи, ленты и скакалки. Еще одна разновидность гимнастики — это спортивная гимнастика. В ней гимнасты выполняют сложные трюки на различных снарядах, таких как брусья, бревна и партер.

Гимнастика очень полезна для нашего здоровья. Она помогает развивать гибкость, силу и координацию движений. Также гимнастика учит нас быть

дисциплинированными и настойчивыми. Мы можем начать заниматься гимнастикой уже сейчас. Можно делать простые упражнения, такие как приседания, отжимания и выпады. Это поможет нам стать более гибкими и сильными.

Гимнастика — это замечательный вид спорта, который помогает нам развиваться и быть здоровыми. Мы можем узнать больше о гимнастике, посмотрев спортивные соревнования или прочитав книги о ней. Давайте начнем заниматься гимнастикой и станем настоящими гимнастами!

Вопросы:

1. Что такое гимнастика?

2. Где произошло зарождение гимнастики?

3. Для чего нужна гимнастика человеку?

4. Какие виды гимнастики тебе известны?

Задание № 3.

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс общеразвивающих упражнений

1. Руки на пояс, круговые движения головой вправо и влево – 8 раз;
2. Руки на пояс, наклоны головы вперёд-назад-влево-вправо – 8 раз;
3. Руки к плечам, круговые движения вперёд и назад – 12 раз;
4. Руки в стороны, вращение в кистевом суставе вперёд и назад -8 раз;
5. Руки на пояс, наклоны туловища вперёд-назад-влево-вправо – 12 раз;
6. Руки вперёд, выполнить приседания – 10 раз;
7. Руки вверх, выполнить перекаты с пятки на носок – 12 раз;
8. Спокойное дыхание в течение 1 минуты.



СМИ ЭЛ № ФС - 65786
www.portalpedagoga.ru

ВСЕРОССИЙСКИЙ ПОРТАЛ ПЕДАГОГА

ДИПЛОМ

Серия ДУ №33902 от 27.05.2022 г.
Настоящим дипломом награждается

***Головко Гордей
за I место***

***во всероссийской олимпиаде
"Знатоки мирового спорта"***

Куратор:

***учитель физической культуры
МБОУ "СТШ"
г.Сургут***

Кошкаров Денис Анатольевич



Главный редактор



В.В.Богданов



«МИР ПЕДАГОГА» -
Всероссийский центр проведения и разработки интерактивных мероприятий

ДИПЛОМ

лауреата III степени

настоящий диплом подтверждает, что

Себелева Екатерина

4-й класс

МБОУ «Сургутская технологическая
школа»

Тюменская область, г. Сургут

является призером

Всероссийской олимпиады
"Здоровье - стиль жизни!"

Руководитель: Кошкарров Денис Анатольевич

2023-2024 учебный год

Организатор мероприятий сайт "Мир Педагога"

<https://MIR-PEDAGOGA.RU>

Председатель организационного
комитета к.п.н.



А.Ф. Ковалева



27.10.2023

г. Москва

ДП-682 № 58894