

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Министерство образования и науки Локтевского района

МКОУ "Покровская СОШ"

РАССМОТРЕНО

**ШМО начальных
классов**

**Руководитель ШМО
начальных классов**

Квасова Н.Г.

Протокол 1/23 от «08» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Ответственная за УВР

Коршикова А.И.

Протокол 1/23 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

**МКОУ Покровская
СОШ**

Тарасенко Ю.Н.

Приказ №75 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с ОВЗ (вариант 8.1) 4 класса

с.Покровка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 1-4 классе составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2008 г. «Подготовительный 1-4 классы» «Физическое воспитание» (автор: В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой)

Данная рабочая программа разработана также на основе следующих документов:

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

Урок физической культуры проводится три раза в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность. Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации ученика в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на *решение следующих образовательных задач:*

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;
- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Содержание первого раздела «Знания о физической культуре», предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, Знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербол и футбола».

В целях контроля в 4 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся в беге, прыжках и метании мяча.

В 1 четверти проводятся уроки легкой атлетики и уроки подвижных игр с элементами игры баскетбол. На уроках легкой атлетики проводится обучение прыжкам в длину с разбега, с места; метание малого мяча на дальность, в цель; бег на 30 метров; 6 минутный бег. ОРУ проводится с использованием специальных беговых, прыжковых упражнений, скакалки. На уроках подвижных игр с элементами баскетбола проводится обучение технике передач, ловле, технике ведения с изменением направления, остановка прыжком. Во 2 четверти проводятся уроки гимнастики с основами акробатики. Проводится обучение лазанию по канату в два, в три приема; обучение технике акробатических упражнений: кувырок назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост из

положения лёжа на спине. Также используются ОРУ на гимнастических скамейках, со скакалками и у гимнастической стенки. В 3 четверти проводятся уроки подвижных игр. На уроках подвижных игр с элементами игры пионербол, баскетбол и футбол проводится обучение технике передачи мяча, приёму мяча. В 4 четверти проводятся уроки легкой атлетики, кроссовой подготовки, на которых продолжается обучение технике метания мяча, прыжков в длину с разбега, с места.

На каждом уроке проводится инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж проводится в начале учебного года и на первом уроке каждой четверти.

При организации занятий строго соблюдаются правила безопасности занятий. Регулярно проводится опрос по знаниям техники безопасности при занятиях на уроке. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 к 4 классу.

Все учащиеся 4 класса делятся на три физкультурные группы: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. К специальной медицинской группе относятся дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии (определяется медицинскими работниками). Зачеты сдают все учащиеся с учетом состояния здоровья и физическим развитием. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. А учащиеся, освобожденные от практических занятий, или учащиеся специальной медицинской группы готовят небольшое сообщение по теме урока. Опрос учащихся проводится индивидуально

Учащиеся специальной медицинской группы присутствует на уроке и помогают учителю в подготовке мелкого инвентаря. Оценивать достижения учащихся отнесенных к СМГ по следующим критериям:

- за успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима
- по полученным теоретическим знаниям
- за регулярное посещение занятий по физической культуре
- старательное выполнение заданий учителя
- за овладение техническими приёмами
- за овладение необходимыми знаниями в области физической культуры
- за овладение достигнутыми ему навыками оздоровительной или корригирующей гимнастики

Учащиеся, временно освобождённые от нагрузки, на урок физической культуры допускаются лишь с разрешения медицинского работника.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем выполнения учащимися учебных нормативов, прочностью освоения двигательных умений и навыков самостоятельно выполнять доступные физические упражнения. Учитель имеет право повысить ученику оценку –

I	Основы знаний о физической культуре	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Способы физической деятельности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II I	Физическое совершенствование:											
1	Строевые приемы и перестроения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корректирующие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Гимнастика с основами акробатики	18			5	13						
4	Легкая атлетика	21	11									10
5	Кроссовая подготовка	21		11								10
6	Подвижные игры	18					8	10				
7	Подвижные игры на основе (баскетбола, пионербола и футбола)	24							20	4		
	Итого:	102		27		21		28		24		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Номер урока	Виды учебной деятельности	Кол-во Часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки и обучающимся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	6	7	8	9
1							
	1-5	Ходьба и бег	5	<p>Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м</p>	Текущий	Комплекс 1
				<p>Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и</p>	Текущий	Комплекс 1

				<p>мышь». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	<p>беге, бегать с максимальной скоростью 60 м</p>		
				<p>Инструктаж по ТБ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м</p>	<p>Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0. Бег (60 м). Мальчики 10.0; девочки: 10.5</p>	<p>Комплекс 1</p>
	6-8	Прыжки	3	<p>Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 1</p>

				СИЛОВЫХ качеств			
				Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1
				Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комплекс 1
	9-11	Метание	3	Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых спосо	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1

				бност.			
				Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Комплекс 1
				Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания(зачет)	Комплекс 1
2							
	12-22	Бег по пересеченной местности	11	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1

				выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости			
				Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерн ом темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ко м- пле кс 1
				Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерн ом темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ко м- пле кс 1
				Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерн ом темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Ко м- пле кс 1
				Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	Уметь пробегать в равномерн ом темпе 10 минут, чередовать	Текущий	Ко м- пле кс 1

				Игра «На буксире». Развитие выносливости	ходьбу с бегом		
				Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1
				Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Без учета времени	Комплекс 1
3							
23-28	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	6	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		Текущий	Комплекс 2
			ОРУ. Мост с	Уметь		Текущий	Ко

				<p>помощью и самостоятельно о Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»</p>	<p>выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>		<p>М-плекс 2</p>
			<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно о Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Текущий</p>	<p>Ком-плекс 2</p>	

				Игра «Что изменилось?»			
				ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов	Комплекс 2
	29-34	Висы.	6	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе	Текущий	Комплекс 2
				ОРУ с предметами.	Уметь выполнять	Текущий	

			<p>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств</p>	<p>строевые команды, висы, подтягивание в висе</p>		
			<p>ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе</p>	Текущий	Комплекс 2
			<p>ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе</p>	Текущий	Комплекс 2

				качеств			
				ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висячем положении	Оценка техники выполнения висов. Поднимание ног в висячем положении: «5» – 12; «4» – 8; «3» – 2. Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1	Комплекс 2
35-40	Опорный прыжок, лазание по канату	6	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	
			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			Текущий

			«Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2
			ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2

				быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств			
				ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Оценка техники лазанья по канату	Комплекс 2
4							
	41-58	Подвижные игры	18	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3
				ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые	Уметь играть в подвижные игры с	Текущий	Комплекс

				медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями		3
				ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3
				Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3
				ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Комплекс 3
				ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во	Уметь играть в подвижные	Текущий	Комплекс

				рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно- силовых качеств	игры с бегом, прыжками, метаниями		3
				ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка» , «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ко м- пле кс 3
				ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ко м- пле кс 3
				ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	Ко м- пле кс 3
5							
	59- 82	Подвижн ые игры на основе баскетбол а	24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние , ловля, ведение,	Текущий	Ко м- пле кс 3

			<p>высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>		
			<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Текущий	Комплекс 3
			<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Текущий	Комплекс 3

			<p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Текущий	Комплекс 3
			<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Текущий	Комплекс 3
			<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть</p>	Текущий	Комплекс 3

			ных способностей	в мини-баскетбол		
			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Текущий	Комплекс 3

			мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
			ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и	Уметь владеть мячом:	Текущий	Комплекс

				передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		кс 3
				ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Ко м- пле кс 3
6							
	83-92	Бег по пересеченной местности	10	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с	Текущий	Ко м- пле кс 4

			м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	бегом		
			Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4
			Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4
			Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4
			Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать в	Текущий	Ком-

				<p>Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости</p>	<p>равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом</p>		<p>плекс 4</p>
				<p>Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости</p>	<p>Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>
				<p>Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости</p>	<p>Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 4</p>
				<p>Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу</p>	<p>Без учета времени.</p>	<p>Комплекс 4</p>
7							

	93-96	Ходьба и бег	4	<p>Инструктаж по ТБ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p>	Текущий	Комплекс 4
				<p>Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p>	Текущий	Комплекс 4
				<p>Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью</p>	<p>Бег (30 м). Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0 Бег (60 м). Мальчики 10.0;</p>	Комплекс 4

					60 м	девочки: 10.5		
	97-99	Прыжки	3	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий	Комплекс 4	
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств				Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Текущий			Комплекс 4
Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей				Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться				

100-102	Метание	3	<p>Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель</p>	Текущий	Комплекс 4		
			<p>Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель</p>			Текущий	Комплекс 4
			<p>Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель</p>				

