МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА: на заседании Методического совета. Протокол от « » ____ 2021 г. №	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР ____/А.А.Гладышева/ «__» _____ 2021 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Биликтуйская ООШ»_____/Т.Г.Чубарина/ от «__» ____ 2021г №

Чубарина Тамара Георгиевна

Подписан: Чубарина Тамара Георгиевна
DN: C=RU, O="МБОУ ""Биликтуйская ООШ""", CN=Чубарина Тамара Георгиевна, E=school_biliktuy@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.09.09 16:22:20+08'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА: на заседании Методического совета. Протокол от « » ___ 2021 г. №	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР ____/А.А.Гладышева/ «__» _____ 2021 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Биликтуйская ООШ»_____/Т.Г.Чубарина/ от «__» ____ 2021г №

Рабочая программа учебного предмета физическая культура
Для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(нарушениями интеллекта):1 вариант
4 класс

Составила программу:
Гладышева О.А., учитель начальных классов

2021г.

I.Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»» для обучающихся 4класса с задержкой психического развития разработана на основе требований к результатам адаптивной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с ЗПР 1-4 классы. Рабочая программа по адаптивной физкультуре разработана на основе требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП.

Цель программы: повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Задачи предмета: укрепление здоровья, физического развития повышения работоспособности учащихся;

развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической подготовке;

коррекция и компенсация физического развития;

развитие у учащихся основных физических качеств.

II. Общая характеристика учебного предмета.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

В программу включены следующие

лёгкая атлетика;

лыжная подготовка;

гимнастика;

подвижные игры.

III.Описание места учебного предмета.

Рабочая программа учебного предмета рассчитана на 102 часа (3 час в неделю).

Относится к предметной области «Физическая культура».

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры содержания начального образования определяются Федеральным государственным образовательным стандартом и общими представлениями о современном выпускнике начальной школы.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

· знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

· уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

- выполняющий правила здорового и безопасного образа жизни

V. Личностные и предметные результаты

Личностные результаты:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

· иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

-о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

-демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Выпускник получит возможность научиться:
-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной
и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник получит возможность научиться:
-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник получит возможность научиться:
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
-выполнять организующие строевые команды и приёмы;
-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
-плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах.

VI.Содержание учебного предмета
4 класс (102 часа)
Легкая атлетика
Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.
Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.
Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.
Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60м.
Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.
Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.
Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.
Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
Строевые упражнения.. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.
Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.
Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
Подвижные игры
Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.
Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.
Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.
Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег.. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.
Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».
Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
Гимнастика
ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.
Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).
Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.
Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).
Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.
Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.
Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.
Акробатические упражнения. Висы и упоры.

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).
Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.
Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.
Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.
Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).
Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.
Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.
Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.
Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10. Строевые упражнения. на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3х10.
Лыжная подготовка
ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Одновременный одношажный ход. Торможение упором. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. Повороты переступанием. Эстафеты. Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км.
Подвижные игры на основе баскетбола
Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».
Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.
Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».
Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».
Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».
Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.
Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».
Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».
Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».
Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.
Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».
Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.
Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».
Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.
Легкая атлетика
Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.
Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон .Бег 60 м.
Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м
Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.
Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.
Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.
Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.
Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.
Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.
Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.
Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.
Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.
Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.

VII.Тематическое планирование

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основы учебной деятельности
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
3	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
4	Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60м.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
5	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	Игровые приемы
7	Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
8	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	Игровые приёмы
9	Строевые упражнения.. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
10	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
11	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
12	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения
13	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
14	Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
15	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)

	Медленный бег.. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.		
17	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
18	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
19	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
20	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
21	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
22	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
23	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
24	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
25	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
26	Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
27	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)

28	Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
29	Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
30	Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
31	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
32	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).	1	Игровые приёмы
36	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	1	Игровые приёмы
37	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д).	1	Игровые приёмы
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.	1	Игровые приёмы
39	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1	Игровые приёмы
40	Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д).	1	Игровые приёмы
41	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1	Игровые приёмы
42	Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.	1	Игровые приёмы
43	Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)

44	Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
45	Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
47	Строевые упражнения. на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д).	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
48	Подтягивание (м) , наклон туловища вперёд (д). Челночный бег 3х10.	1	Игровые приемы
49	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
50	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1	Игровые приёмы
51	Подъем «полу ёлочкой». Спуски в высокой стойке.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
52	Подъем «полу ёлочкой». Спуски в низкой стойке.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
53	Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
54	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
55	Одновременный одношажный ход. Торможение упором.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
56	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
57	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
58	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
59	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
61	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
62	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)

64	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
66	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
67	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
68	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
69	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
70	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
71	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
72	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
74	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
75	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)

76	Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
77	Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.	1	Игровые приёмы
78	Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1	Игровые приёмы
79	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	Игровые приёмы
80	Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	Игровые приёмы
81	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Игровые приёмы
82	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».	1	Игровые приёмы
83	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1	Игровые приёмы
84	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Игровые приёмы
85	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
86	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
87	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)

88	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
89	Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
90	Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
91	Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
92	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
93	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
94	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
95	Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
96	Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
97	Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
98	Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения)
99	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения
100	Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения).
101	Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения).
102	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.	1	ОРУ (общеразвивающие упражнения).

VIII. Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

-технические средства обучения;

-учебно-практическое оборудование:

-спортивный инвентарь и оборудование; набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование Учебно-методическая литература: