

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 26»
(ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 26»**

РАССМОТРЕНА

на заседании МО учителей
начальных классов
протокол от 27.08.2021 № 1
Руководитель МО
/ _____ / Л.Ф. Бабина

ПРИНЯТА

на заседании педсовета
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 26»
от 30.08.2021 №
Директор / _____ / И.В. Тропотова

**Рабочая программа
по учебному предмету: «Физическая культура»
начального общего образования в рамках ФГОС НОО обучающихся
с интеллектуальными нарушениями
1 – 4 класс**

Учитель: Григоренко Ольга Петровна

п.Новотерский

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Нормативно – правовые документы, обеспечивающие реализацию программы:

- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее - ФГОС ОВЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее - ФГОС ОВЗ с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями));
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи и Комплексная программа физического воспитания учащихся; В.И.Лях, А.А. Зданевич;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил Сан Пин 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан Пин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Планирование составлено на основе: АООП НОО по предмету «Физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями вариант 7.1. В соответствии: Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

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

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета: разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития; — формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения; — укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений; занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном,

среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры; Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Развитие ценностно-смысловой ориентации обучающихся; умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения, ориентация в социальных ролях и межличностных отношениях.

Личностные:

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка);
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 (нестандартных) 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.

Класс: 1 (дополнительный), 3 «В», 4 «Б»

Количество часов: в неделю – 3; в 1 классе – 99, в 3, 4 – 102 урока;

Предметные результаты освоения учебного предмета

понимать технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; выполнять строевые команды; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Базовые учебные действия

1. Личностные:

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

2. Коммуникативные:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

3. Регулятивные:

входить и выходить из учебного помещения со звонком; ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов; передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

4. Познавательные:

уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;

формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры;

уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр;

с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).

Воспитательный компонент

1. Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физкультурой
2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
3. Воспитание морально – волевых качеств
4. Воспитание активности и самостоятельности
5. Укрепление межличностных отношений и взаимоуважения
6. Воспитание поддержки и взаимовыручки
7. Воспитание эстетического восприятия
8. Воспитание духовно – нравственных качеств
9. Воспитание дисциплины

Содержание учебного предмета.

В программу включены следующие разделы:

Знания о физической культуре.

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений. Лазанье. Висы. Равновесие.

Легкая атлетика. Опорные прыжки. Ходьба. Бег. Прыжки в длину с места, метание.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры зимой.

Уровни овладения предметными результатами:

Минимальный уровень:

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

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; представления о спортивных традициях своего народа и других народов; понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Оценивание учащихся.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам; каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся 1—4 классов.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ»

при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от метки при выполнении прыжков в длину;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 1—9 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урок а	По прогр амме	По факт у	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта начального образования по ФК	Тема урока	Форма контроля	Оснащенность урока	Восп. комп онент
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 четверть - кроссовая подготовка и легкая атлетика								
1.			ВУ	Основы ТБ	Беседа по технике безопасности.	Фронт. опрос	Журнал по ТБ	9
2.			ВУ	Основы ТБ	Упражнения для профилактики плоскостопия и искривления осанки.	Коррекция бега	Спортплощадка	1
3.			ВУ	Основы ТБ	Чередование ходьбы и бега.	Коррекция	Спортплощадка	3
4.			НУ	ОФК	ТБ. Беговые упражнения.	Контроль	Спортплощадка	2
5.			НУ	Двигат.умения	Обучение прыжкам на скакалке.	Фикс.р-та	Спортплощадка	4
6.			НУ	Двигат.умения.	ТБ. Эстафета "Класс, осанка"	Фикс.р-та	Спортплощадка	2
7.			НУ	Выносливость	ТБ. Кроссовая подготовка.	Коррекция	Спортплощадка	3, 2
8.			СУ	Двигат.умения.	ТБ. Эстафета "Ручеек"	Коррекция	Спортплощадка	5
9.			СУ	Двигат.умения.	Игры на построение.	Коррекция	Спортзал, мяч	7
10.			НУ	Двигат.умения.	ТБ. Обучение прыжку в длину с места.	Коррекция	Спортплощадка	6
11.			НУ	Развитие ОФК.	Эстафета «Кузнечик».	Коррекция	Спортплощадка	1
12.			НУ	Двигат. умения	ТБ. Игры на меткость. Метание в цель.	Коррекция	Спортплощадка	5, 6

13.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: прыжок в длину с места.	Корректировка	Спортзал	1
14.			НУ	Развитие ОФК	ТБ. Лазание и ползание.	Корректировка	Спортзал	2, 9
15.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: бросок набивного мяча из-за головы сидя, ноги врозь.	Коррекция	Спортзал	9
16.			СУ	Двигат. умения	Маршировка на месте.	Корректировка	Спортзал, мяч	7
17.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: пресс за 30 секунд	Корректировка	Секундомер	3
18.			СУ	Развитие ОФК	ТБ. Лазание по шведской стенке.	Корректировка	Спортзал, мяч	1
19.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: прыжки на скакалке.	Фронт. опрос	Спортзал	3, 4
20.			См	Двигат. умения	ОФП. Круговая тренировка.	Корректировка	Спортзал	3, 9
21.			См	Двигат. умения	Тестирование: сгибание и разгиб. рук от опоры.	Коррекция	Спортзал	2, 3
22.			УУ	Двигат. умения	Упражнения на развитие гибкости.	Корректировка	Спортзал	2, 7
23.			НУ	Развитие ФК	Упражнения на развитие силы.	Коррекция	Спортзал, мяч	3, 6
24.			УУ	Основные ФК	Упражнения на развитие меткости.	Контроль	Спортзал	1, 9
25.			НУ	Развитие ФК	ОФП. Подвижные игры.	Контроль	Спортзал, мяч	1, 2, 5
26.			НУ	Развитие ФК	ОФП. Подвижные игры.	Контроль	Спортзал, мяч	1, 2, 5
2 четверть - баскетбол								
27.			ВУ	На мат.баскетб.	Беседа по ТБ на уроках обучения баскетболу.	Фронт.опрос	Спортзал, мячи	9
28.			НУ	Двигат. умения	Обучение держанию б/б мяча. Подвижные игры.	Коррекция	Б/б мячи	1, 9
29.			НУ	Двигат. умения	ОФП. ТБ. Подбрасывание и ловля мяча.	Корректировка	Б/б мячи	4
30.			ИМ	Координация	ОФП. Стойка баскетболиста, перемещения.	Коррекция	Б/б мячи	7
31.			СУ	Координация	Ведение баскетбольного мяча на месте.	Корректировка	Б/б мячи	1, 3
32.			СУ	Координация	Ведение мяча на месте попеременно.	Корректировка	Б/б мячи	3
33.			ПМ	Координация	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Корректировка	Б/б мячи	6
34.			СУ	На мат.баскетб.	Игра «Догони мяч». Ведение мяча на месте.	Корректировка	Б/б мячи	5, 6
35.			НУ	На мат.баскетб.	ТБ. Разновидности подбрасывания и ловли мяча.	Корректировка	Б/б мячи	9
36.			НУ	На мат.баскетб.	ТБ. Эстафета "Класс, осанка", "Ручеек"	Корректировка	Б/б мячи	2, 7
37.			НУ	На мат.баскетб.	Ведение мяча на месте, шагом.	Корректировка	Б/б мячи	1, 2
38.			ПМ	На мат.баскетб.	Ведение мяча шагом. Эстафеты.	Корректировка	Б/б мячи	5, 6
39.			НУ	На мат.баскетб.	Ведение мяча по кругу.	Корректировка	Б/б мячи	4
40.			СУ	Развитие ФК	Ведение мяча бегом. Эстафеты.	Коррекция	Б/б мячи	4, 5, 6
41.			СУ	Развитие ОФК	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Корректировка	Б/б мячи	1, 9
42.			НУ	ОФК	ТБ. Эстафеты с б/б мячом.	Коррекция	Б/б мячи	5, 6
43.			НУ	Координации	ТБ. Передача мяча от груди двумя руками.	Корректировка	Б/б мячи	9, 6
44.			НУ	На мат.баскетб.	Эстафеты. Ведение, передача мяча от гр. двумя руками.	Страховка	Б/б мячи	3
45.			НУ	Координация	ТБ. Броски мяча в кольцо.	Страховка	Б/б мячи	6
46.			НУ	На мат.баскетб.	Ведение, бросок мяча в кольцо.	Страховка	Б/б мячи	3, 6
47.			УП	На мат.б/бола	Баскетбольная комбинация.	Страховка	Б/б мячи	8
48.			НУ	ОФК	Баскетбольная комбинация.	Страховка	Б/б мячи	2, 3

3 четверть - гимнастика

49.			ВУ	Основы ТБ	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Корректировка	Журнал по ТБ	1, 3
50.			ФМ	ОФК	Корригирующие упражнения. ТБ. Подвижная игра "Выбивной".	Корректировка	Спортзал, мяч	5, 6
51.			ФМ	ОФК	Игра на построение. Команда "Разойдись".	Корректировка	Спортзал	9, 6
52.			СУ	ОФК	Расчет по порядку, повороты. Подвижные игры.	Корректировка	Спортзал, мяч	3
53.			ФМ	ОФК	Строевая подготовка. Игра на внимание «Зоо лото»	Контроль	Спортзал	6
54.			ФМ	ОФК	Перекаты на спине и животе. Группировка.	Контроль	Спортзал, г/маты	3, 6
55.			СУ	На мат.гимн.	ТБ. Хожение и лазание по гимнастической скамейке	Корректировка	Спортзал, г/маты	8
56.			ФМ	Двигат.умения	Лазание и ползание.	Контроль	Спортзал, г/маты	9
57.			СУ	Двигат.умения	Упражнения для развития гибкости.	Корректировка	Спортзал, г/маты	1, 9
58.			ПМ	Координация	Маршировка на месте. Дыхательная гимнастика.	Страховка	Спортзал, г/маты	4
59.			ПМ	ОФК	Лазание по шведской стенке.	Страховка	Спортзал, г/маты	7
60.			ПМ	ОФК	ТБ. Обучение кувырку вперед.	Корректировка	Спортзал, мяч	1, 3
61.			См	На мат.гимн.	Круговая тренировка.	Страховка	Спортзал, г/маты	3
62.			НУ	На мат.гимн.	Упражнения с обручем. Прыжки на скакалке.	Страховка	Скакалки, обручи	6
63.			НУ	На мат. гимна.	Обучение полушпагату.	Коррекция	Спортзал, г/маты	5, 6
64.			ИМ	Гибкость	Полушпагат. Упражнения для развития гибкости.	Корректировка	Г/маты	9
65.			НУ	ОФК	ТБ. Обучение стойки на лопатках.	Страховка	Спортзал, г/маты	2, 7
66.			НУ	ОФК	Разновидности прыжков.	Оценка ЧСС	Спортзал, г/маты	7
67.			НУ	Двигат.действ.	ТБ. Броски на меткость. Подвижные игры.	Страховка	Г/маты, обручи	3
68.			НУ	ОФК	Упражнения на развитие координации.	Страховка	Спортзал	1
69.			СУ	ОФК	ОФП. Круговая тренировка.	Коррекция	Г/маты, мяч	3, 4
70.			УУ	Двигат.действ.	Упражнения с мячами. Подвижные игры.	Корректировка	Спортзал, г/маты	3, 9
71.			УУ	Двигат.действ.	Развитие мелкой моторики.	Контроль	Спортзал, г/маты	2, 3
72.			СУ	Двигат.действ.	Упражнения для укрепления мышц спины.	Контроль	Спортзал, г/маты	2, 7
73.			НУ	ОФК	ОФП. Эстафеты.	Страховка	Спортзал, г/маты	3, 6
74.			СУ	ОФК	Упражнения и подвижные игры на меткость.	Страховка	Спортзал, г/маты	1, 9

4 четверть

75.			ВУ	На мат. л/атлет.	Беседа по технике безопасности	Опрос	Журнал по ТБ	9
76.			ВУ	На мат. л/атлет.	Корригирующие упражнения. ТБ. Беговые упражнения.	Корректировка	Спортзал	1
77.			ПМ	ОФК	Игры на построение. ТБ. Прыжок в длину с места.	Корректировка	Спортзал	3
78.			См	ОФК	Прыжки на скакалке. Расчёт по порядку, повороты.	Корректировка	Спортзал	2
79.			ФМ	Двиат.действия	Тестирование: прыжок в длину с места.	Корректировка	Рулетка	4
80.			ФМ	Двигательные действия.	Тестирование: бросок набивного мяча из-за головы сидя, ноги врозь.	Корректировка действий	Спортзал, г/скамейка, мяч	2
81.			ФМ	Двиг. действия.	Тестирование: сгибание и разгибание рук от опоры.	Корректировка	Спортзал, мяч	3, 2
82.			НУ	Двиг. действия.	Тестирование: пресс за 30 секунд	Корректировка	Спортзал, мат	5
83.			НУ	Двиг.действия.	Эстафеты. Подъем согнутых ног в висе.	Корректировка	Спортплощадка	7

84.			ПМ	ОФК (сила)	ОФП. ТБ. Лазание по шведской стенке. Подвижные игры.	Корректировка	Спортплощадка	6
85.			УУ	Подв. игры	ОФП. Круговая тренировка.	Корректировка	Спортплощадка	1
86.			ПМ	ОФК	Тестирование: прыжки на скакалке.	Коррекция	Спортплощадка	5, 6
87.			УУ	ОФК (сила)	Чередование ходьбы и бега.	Корректировка	Спортплощадка,	1
88.			НУ	ОФК	Подготовка к 5 – минутному бегу.	Корректировка	С/площадка	2, 9
89.			УУ	Выносливость	Строевая подготовка. ТБ. Эстафеты с мячом	Корректировка	С/площадка	9
90.			ПМ	Скорость	ТБ. Бег с ускорением.	Корректировка	С/площадка	7
91.			НУ	ОФК	ТБ. Метание.	Корректировка	С/площадка	3
92.			УУ	ОФК	ТБ. Метание в цель	Корректировка	С/площадка	1
93.			ПМ	ОФК	ТБ. Метание в цель и на дальность	Корректировка	С/площадка	3, 4
94.			ПМ	ОФК	Прыжки с касанием высоких ориентиров.	Коррекция	С/площадка	3, 9
95.			ПМ	ОФК	Пробегание под скакалкой.	Коррекция	С/площадка	2, 3
96.			НУ	ОФК	Подвижные игры на развитие выносливости.	Контроль	С/площадка	2, 7
97.			УУ	ОФК	ОФП. Эстафеты.	Коррекция	С/площадка	3, 6
98.			УУ	ОФК	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Коррекция	С/площадка	1, 9
99.			УУ	ОФК	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Коррекция	С/площадка	1, 2, 5

3 класс

№ урока	По программе	По факту	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта начального образования по физической культуре	Тема урока	Форма контроля	Оснащенность урока	Восп. компонент
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 четверть - кроссовая подготовка и легкая атлетика								
1.			ВУ	Основы ТБ	Беседа по технике безопасности.	Фронт. опрос	Журнал по ТБ	9
2.			ВУ ФМ	Основы ТБ	Упражнения для профилактики плоскостопия и искривления осанки.	Фиксирование результата	Спортплощадка	1
3.			ВУ	Основы ТБ	Чередование ходьбы и бега.	Фикс.рез-та	Спортплощадка	3
4.			НУ	Основные ФК	ТБ. Беговые упражнения. Бег с ускорением.	Фикс.рез-та	Спортплощадка	2
5.			НУ	Двигат. умения	Прыжки на скакалке. Пробегание.	Фикс.рез-та	Спортплощадка	4
6.			НУ	Двиг. умения.	ТБ. Эстафета "Класс, осанка", "Ручеек"	Фикс.рез-та	Спортплощадка	2
7.			НУ	Выносливость	Кроссовая подготовка.	Коррекция	Спортплощадка	3, 2
8.			СУ	Двиг. умения.	ОФП. Эстафеты.	Коррекция	Спортплощадка	5
9.			СУ	Двиг. умения.	Игры на построение. Маршировка на месте.	Коррекция	Спортзал, мяч	7
10.			НУ	Двиг. умения.	ТБ. Прыжок в длину с места. Эстафета «Кузнечик».	Корректировка	Спортплощадка	6

11.			НУ	Развитие ОФК.	Прыжки с касанием высоких ориентиров. ТБ. Метание.	Коррекция	Спортплощадка	1
12.			НУ	Двигат. умения	ТБ. Метание в цель и на дальность.	Корректировка	Скакалки	5, 6
13.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: прыжок в длину с места.	Корректировка	Спортзал	1
14.			НУ	Развитие ОФК	Круговая тренировка. Лазание и ползание.	Корректировка	Спортзал	2, 9
15.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: бросок набивного мяча из-за головы сидя, ноги врозь.	Фронт. опрос	Спортзал	9
16.			СУ	Двигат. умения	Строевая подготовка: перестроения в две шеренги.	Коррекция	Спортзал, мяч	7
17.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: пресс за 30 секунд	Коррекция	Спортзал, мяч	3
18.			СУ	Развитие ФК	Перестроение в две колонны в движении.	Коррекция	Спортзал, мяч	1
19.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: прыжки на скакалке.	Фиксация	Спортзал	3, 4
20.			См	Двигат. умения	ОФП. Круговая тренировка.	Корректировка	Спортзал	3, 9
21.			См	Двигат. умения	Тестирование: сгибание и разгиб. рук от опоры.	Коррекция	Журнал	2, 3
22.			УУ	Двигат. умения	Упражнения на развитие гибкости.	Коррекция	Сакалки	2, 7
23.			НУ	Развитие ОФК	Упражнения на развитие силы.	Корректировка	Спортзал, мяч	3, 6
24.			УУ	Основные ФК	Упражнения на развитие ловкости.	Коррекция	Журнал	1, 9
25.			НУ	Развитие ФК	ОФП. Подвижные игры.	Коррекция	Спортзал, мяч	1, 2, 5
26.			НУ	Развитие ФК	ОФП. Подвижные игры.	Коррекция	Спортзал, мяч	1, 2, 5
2 четверть - баскетбол								
27.			ВУ	Основы ТБ	Беседа по ТБ на уроках обучения баскетболу.	Фронт. опрос	Спортзал	9
28.			НУ	Двигат. умения	Обучение держанию б/б мяча. Подвижные игры.	Коррекция	Б/б мячи	1, 9
29.			НУ	Двигат. умения	ОФП. ТБ. Подбрасывание и ловля мяча.	Корректировка	Б/мячи	4
30.			ИМ	Координация	ОФП. Стойка баскетболиста, перемещения.	Коррекция	Б/б мячи	7
31.			СУ	Координация	Ведение баскетбольного мяча на месте.	Коррекция	Б/б мячи	1, 3
32.			СУ	Координация	Ведение мяча на месте попеременно.	Корректировка	Б/б мячи	3
33.			ПМ	На матер. б\б	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Коррекция	Б/б мячи	6
34.			СУ	На матер. б\б	Игра «Догони мяч». Ведение мяча на месте.	Коррекция	Б/б мячи	5, 6
35.			НУ	На матер. б\б	ТБ. Разновидности подбрасывания и ловли мяча.	Коррекция	Б/б мячи	9
36.			НУ	На матер. б\б	ТБ. Эстафета "Класс, осанка", "Ручеек"	Коррекция	Б/б мячи	2, 7
37.			НУ	На матер. б\б	Ведение мяча на месте, шагом.	Корректировка	Б/б мячи	1, 2
38.			ПМ	ОФК	Ведение мяча шагом. Эстафеты.	Корректировка	Б/б мячи	5, 6
39.			НУ	На матер. б\б	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча в парах.	Коррекция	Б/б мячи	4
40.			СУ	Развитие ОФК	Ведение мяча бегом. Эстафеты.	Корректировка	Б/б мячи	4, 5, 6
41.			СУ	Развитие ОФК	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Корректировка	Б/б мячи	1, 9
42.			НУ	ОФК	Эстафеты с б/б мячом.	Коррекция	Б/б мячи	5, 6
43.			НУ	Координация	ТБ. Передача мяча от груди двумя руками.	Коррекция	Б/б мячи	9, 6
44.			НУ	На матер. б\б	Эстафеты. Ведение, передача мяча от груди двумя руками.	Страховка	Б/б мячи	3
45.			НУ	ОФК	ТБ. Броски мяча в кольцо.	Страховка	Б/б мячи	6
46.			НУ	На мат. б\б	Ведение, бросок мяча в кольцо.	Страховка	Б/б мячи	3, 6

47.			УУ	На мат. б\б	Баскетбольная комбинация.	Коррекция	Б/б мячи	8
48.			НУ	На мат.б/бола	Баскетбольная комбинация.	Страховка	Б/б мячи	2, 3
3 четверть - гимнастика								
49.			ВУ	Основы ТБ	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Фронт.опрос	Журнал по ТБ	1, 3
50.			ФМ	ОФК	Корректирующие упражнения. Строевая подготовка.	Корректировка	Спортзал, мяч	5, 6
51.			ФМ	ОФК	Расчет по порядку, повороты, маршировка на месте.	Корректировка	Спортзал	9, 6
52.			СУ	ОФК	Строевая подготовка. Игра на внимание «Зоо лото»	Корректировка	Спортзал, мяч	3
53.			ФМ	ОФК	Перекаты на спине и животе. Группировка.	Коррекция	Спортзал	6
54.			ФМ	На мат.гимнаст.	ТБ. Хожение, ползание по гимнастической скамейке, лазание по шведской стенке.	Контроль	Спортзал, г/маты	3, 6
55.			СУ	На мат.гимн.	Упражнения для развития гибкости. Дыхательная гимнастика.	Корректировка	Спортзал, г/маты	8
56.			ФМ	Координация	ТБ. Обучение кувырку вперед. Перестроения в две шеренги.	Контроль	Спортзал, г/маты	9
57.			СУ	Координация	ОФП. Круговая тренировка.	Корректировка	Спортзал, г/маты	1, 9
58.			ПМ	Координация	Полушпагат. Упражнения для развития гибкости.	Страховка	Спортзал, г/маты	4
59.			ПМ	Координация	ТБ. Обучение стойки на лопатках.	Корректировка	Спортзал, г/маты	7
60.			ПМ	На мат. л/а	Развитие координации. Упражнение «Ласточка»	Корректировка	Спортзал, мяч	1, 3
61.			См	На мат.гимн.	Выполнение двух элементов слитно.	Коррекция	Спортзал, г/маты	3
62.			НУ	На мат.гимн.	Упражнения с обручем. Прыжки на скакалке.	Страховка	Обручи, скаклки	6
63.			НУ	На мат. гимнаст.	ТБ. Мост из положения лежа.	Корректировка	Спортзал, г/маты	5, 6
64.			ИМ	Гибкость	ТБ. Обучение кувырку назад.	Корректировка	Обручи	9
65.			НУ	ОФК	Кувырок назад. Комбинация.	Страховка	Спортзал, г/маты	2, 7
66.			НУ	ОФК	Разновидности прыжков. Комбинация.	Страховка	Спортзал, г/маты	7
67.			НУ	Гибкость	ТБ. Броски на меткость. Подвижные игры.	Страховка	/маты, обручи	3
68.			НУ	ОФК	Комбинация. Строевая подготовка.	Страховка	Спортзал	1
69.			НУ	ОФК	ОФП. Круговая тренировка.	Корректировка	Спортзал, г/маты	3, 4
70.			СУ	ОФК	Упражнения с мячами. Подвижные игры.	Коррекция	Г/маты, мяч	3, 9
71.			УУ	Двигат.действ.	Развитие мелкой моторики.	Корректировка	Спортзал, г/маты	2, 3
72.			УУ	Двигат.действ.	Упражнения для укрепления мышц спины.	Контроль	Спортзал, г/маты	2, 7
73.			СУ	Двигат.действ.	ОФП. ТБ. Эстафеты.	Контроль	Спортзал, г/маты	3, 6
74.			УУ	Двигат.действ.	Упражнения и подвижные игры на меткость.	Контроль	Спортзал, г/маты	1, 9
75.			СУ	Двигат.действ.	ОФП. Комбинация.	Контроль	Спортзал, г/маты	7, 8
76.			СУ	Двигат.действ.	ОФП. Подвижные игры.	Контроль	Спортзал, г/маты	5, 6
77.			СУ	Двигат.действ.	ОФП. Подвижные игры.	Контроль	Спортзал, г/маты	3
4 четверть - легкая атлетика и кроссовая подготовка								
78.			ВУ	На мат. л/атл.	Беседа по технике безопасности	Коррекция	Журнал по ТБ	9
79.			ВУ	На мат. л/атлет.	Корректирующие упражнения. Беговые упражнения.	Корректировка	Спортзал	1
80.			ПМ	На мат. л/атл.	Игры на построение. Прыжок в длину с места.	Корректировка	Рулетка	3
81.			См	На мат. л/атл.	Прыжки на скакалке. Расчёт по порядку, повороты.	Коррекция	Скакалки	2

82.			ФМ	Дв. действия.	Тестирование: прыжок в длину с места.	Коррекция	Скакалки	4
83.			ФМ	Двигательные действия.	Тестирование: бросок набивного мяча из-за головы сидя, ноги врозь.	Корректировка действий	Спортзал, г/скамейка	2
84.			ФМ	Дв. действия.	Тестирование: сгибание и разгибание рук от опоры.	Корректировка	Спортзал	3, 2
85.			НУ	Дв. действия.	Тестирование: пресс за 30 секунд	Коррекция	Спортзал, мяч,	5
86.			НУ	Дв. действия.	Эстафеты. Подъем согнутых ног в висе.	Фиксация	Спортплощадка	7
87.			ПМ	ОФК (сила)	ОФП. ТБ. Лазание по шведской стенке. Подвижные игры.	Фиксация	Секундомер	6
88.			УУ	ОФК	ОФП. Круговая тренировка.	Корректировка	Маты	1
89.			ПМ	ОФК	Тестирование: прыжки на скакалке.	Коррекция	ЖУР, линейка	5, 6
90.			УУ	ОФК (сила)	Чередование ходьбы и бега.	Коррекция	ЖУР, линейка	1
91.			НУ	ОФК	Подготовка к 5 – минутному бегу.	Врач. контроль	С/площадка	2, 9
92.			УУ	ОФК	Строевая подготовка. ТБ. Эстафеты с мячом	Врач. контроль	С/площадка	9
93.			ПМ	Дв. действия	ТБ. Бег с ускорением.	Выполн. ТБ	С/площадка	7
94.			НУ	ОФК	ТБ. Метание.	Коррекция	ЖУР, линейка	3
95.			УУ	ОФК	ТБ. Метание в цель	Коррекция	ЖУР, линейка	1
96.			ПМ	ОФК	ТБ. Метание в цель и на дальность	Коррекция	ЖУР, линейка	3, 4
97.			ПМ	ОФК	Прыжки с касанием высоких ориентиров.	Коррекция	С/площадка	3, 9
98.			НУ	ОФК	Пробегание под скакалкой.	Коррекция	С/площадка	2, 3
99.			УУ	ОФК	Подвижные игры на развитие выносливости.	Коррекция	С/площадка, мяч	2, 7
100.			ПМ	ОФК	ОФП. ТБ. Эстафеты.	Коррекция	ЖУР, линейка	3, 6
101.			УУ	ОФК	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Контроль	С/площадка	1, 9
102.			ПМ	ОФК	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Контроль	С/площадка	1, 2, 5

4 класс

№ урока	По плану	По факту	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта начального образования по физической культуре	Тема урока	Форма контроля	Оснащенность урока	Восп. компонент
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 четверть - кроссовая подготовка и легкая атлетика								
1.			ВУ	Основы ТБ	Беседа по технике безопасности.	Фр.опрос	Журнал по ТБ	9
2.			ВУ ФМ	Основы ТБ	Упражнения для профилактики плоскостопия и искривления осанки.	Фиксирование результата	Спортплощадка	1
3.			ВУ	ОРУ	Чередование ходьбы и бега.	Коррекция	Спортплощадка	3
4.			НУ	Основные ФК	ТБ. Беговые упражнения. Бег с ускорением.	Ф.результата	Спортплощадка	2

5.			НУ	Двигат. умения	Прыжки на скакалке. Пробегание.	Коррекция	Спортплощадка	4
6.			НУ	Двигат. умения.	ТБ. Эстафета "Класс, осанка", "Ручеек"	Ф.результата	Спортплощадка	2
7.			НУ	Выносливость	Кроссовая подготовка.	Коррекция	Спортплощадка	3, 2
8.			СУ	Двигат. умения.	ОФП. Эстафеты.	Коррекция	Спортплощадка	5
9.			СУ	Двигат. умения.	Игры на построение. Маршировка на месте.	Коррекция	Спортзал, мяч	7
10.			НУ	Двигат. умения.	ТБ. Прыжку в длину с места. Эстафета «Кузнечик».	Корректировка	Спортплощадка	6
11.			НУ	Развитие ОФК.	Прыжки с касанием высоких ориентиров. ТБ. Метание.	Коррекция	Спортплощадка	1
12.			НУ	Двигат. умения	ТБ. Метание в цель и на дальность.	Корректировка	Мячи	5, 6
13.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: прыжок в длину с места.	Корректировка	Спортзал	1
14.			НУ	Развитие ОФК	Круговая тренировка. Лазание и ползание.	Корректировка	Спортзал	2, 9
15.			НУ	Двигат. умения	ТБ. Тестирование: бросок набивного мяча из-за головы сидя, ноги врозь.	Фиксация	Спортзал	9
16.			СУ	Двигат. умения	Строевая подготовка: перестроения в две шеренги.	Коррекция	Спортзал, мяч	7
17.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: пресс за 30 секунд	Корректировка	Спортзал, мяч	3
18.			СУ	Развитие ФК	Перестроение в две колонны в движении.	Корректировка	Спортзал, мяч	1
19.			НУ	Двигат. умения	Тестирование: прыжки на скакалке.	Фронт. опрос	Спортзал	3, 4
20.			См	Двигат. умения	ОФП. Круговая тренировка.	Корректировка	Спортзал	3, 9
21.			См	Двигат. умения	Тестирование: сгибание и разгиб. рук от опоры.	Корректировка	Спортзал, мяч	2, 3
22.			УУ	Двигат. умения	Упражнения на развитие гибкости.	Корректировка	Скакалки	2, 7
23.			НУ	Развитие ОФК	Упражнения на развитие силы.	Корректировка	Спортзал, мяч	3, 6
24.			УУ	Основные ФК	Упражнения на развитие ловкости.	Контроль	Журнал	1, 9
25.			НУ	Развитие ОФК	ОФП. Подвижные игры.	Коррекция	Спортзал, мяч	1, 2, 5
26.			НУ	Развитие ОФК	ОФП. Подвижные игры.	Коррекция	Спортзал, мяч	1, 2, 5
2 четверть - баскетбол								
27.			ВУ	Основы ТБ	Беседа по ТБ на уроках обучения баскетболу.	Фронт.опрос	Журнал по ТБ	9
28.			НУ	Двигат. умения	Обучение держанию б/б мяча. Подвижные игры.	Коррекция	Б/б мячи	1, 9
29.			НУ	Двигат. умения	ОФП. ТБ. Подбрасывание и ловля мяча.	Корректировка	Б/б мячи	4
30.			ИМ	Координация	ОФП. Стойка баскетболиста, перемещения.	Коррекция	Б/б мячи	7
31.			СУ	Координация	Ведение баскетбольного мяча на месте.	Корректировка	Б/б мячи	1, 3
32.			СУ	Координация	Ведение мяча на месте попеременно.	Коррекция	Б/б мячи	3
33.			ПМ	На мат.баскетб.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	Коррекция	Б/б мячи	6
34.			СУ	На мат.баскетб.	Игра «Догони мяч». Ведение мяча на месте.	Корректировка	Б/б мячи	5, 6
35.			НУ	На мат.баскетб.	ТБ. Разновидности подбрасывания и ловли мяча.	Корректировка	Б/б мячи	9
36.			НУ	На мат.баскетб.	ТБ. Эстафета "Класс, осанка", "Ручеек"	Корректировка	Б/б мячи	2, 7
37.			НУ	На мат.баскетб.	Ведение мяча на месте, шагом.	Корректировка	Б/б мячи	1, 2
38.			ПМ	На мат.баскетб.	Ведение мяча шагом. Эстафеты.	Корректировка	Б/б мячи	5, 6
39.			НУ	На мат.баскетб.	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча в парах.	Корректировка	Б/б мячи	4
40.			СУ	Развитие ОФК	Ведение мяча бегом. Эстафеты.	Корректировка	Б/б мячи	4, 5, 6

41.			СУ	Развитие ФК	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Корректировка	Б/б мячи	1, 9
42.			НУ	Координация	ТБ. Эстафеты с б/б мячом.	Коррекция	Б/б мячи	5, 6
43.			НУ	Координация	ТБ. Передача мяча от груди двумя руками.	Корректировка	Б/б мячи	9, 6
44.			НУ	На мат.баскетб.	Эстафеты. Ведение, передача мяча от груди двумя руками.	Страховка	Б/б мячи	3
45.			НУ	На мат.баскетб.	ТБ. Броски мяча в кольцо.	Страховка	Б/б мячи	6
46.			НУ	На мат.баскетб.	Ведение, бросок мяча в кольцо.	Страховка	Б/б мячи	3, 6
47.			УУ	На мат.баскетб.	Баскетбольная комбинация.	Коррекция	Б/б мячи	8
48.			НУ	На мат.баскетб.	Баскетбольная комбинация.	Страховка	Б/б мячи	2, 3
3 четверть - гимнастика								
49.			ВУ	Основы ТБ	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Фронт.опрос	Журнал по ТБ	1, 3
50.			ФМ	ОФК	Корригирующие упражнения. Строевая подготовка.	Корректировка	Спортзал, мяч	5, 6
51.			ФМ	ОФК	Расчет по порядку, повороты, маршировка на месте.	Корректировка	Спортзал	9, 6
52.			СУ	ОФК	ОФП. Перекаты на спине и животе. Группировка.	Корректировка	Спортзал, мяч	3
53.			ФМ	ОФК	Перестроения в две шеренги.	Коррекция	Спортзал	6
54.			ФМ	На мат.гимн.	ОФП. ТБ. Ползание и лазание.	Контроль	Спортзал, г/маты	3, 6
55.			СУ	На мат.гимн.	ТБ. Кувырок вперед. Дыхательная гимнастика.	Корректировка	Спортзал, г/маты	8
56.			ФМ	Двигат. умения	Полушпагат. Упражнения для развития гибкости.	Контроль	Спортзал, г/маты	9
57.			СУ	Двигат. умения	ТБ. Обучение стойки на лопатках.	Корректировка	Спортзал, г/маты	1, 9
58.			ПМ	Координация	ТБ. Мост из положения лежа.	Страховка	Спортзал, г/маты	4
59.			ФМ	Координация	Развитие координации. Упражнение «Ласточка»	Корректировка	Спортзал, г/маты	7
60.			ПМ	На мат. л/атлет.	Выполнение двух элементов слитно.	Страховка	Спортзал, мяч	1, 3
61.			См	На мат.гимн.	Упражнения с обручем. Прыжки на скакалке.	Корректировка	Спортзал, г/маты	3
62.			НУ	На мат.гимн.	ТБ. Обучение кувырку назад. Строевая подготовка.	Страховка	Спортзал, г/маты	6
63.			НУ	На мат.гимн.	Перестроения в две колонны.	Корректировка	Спортзал, г/маты	5, 6
64.			ИМ	Координация.	Упражнения на координацию.	Корректировка	Г/маты, скакалки	9
65.			НУ	ОФК	ОФП. Комбинация. Подвижные игры.	Страховка	Спортзал, г/маты	2, 7
66.			НУ	ОФК	Разновидности прыжков. Комбинация.	Страховка	Спортзал, г/маты	7
67.			НУ	Двигат.действ.	ТБ. Броски на меткость. Подвижные игры.	Страховка	Г/маты, обручи	3
68.			НУ	ОФК	Комбинация. Строевая подготовка.	Страховка	Г/маты,	1
69.			НУ	ОФК	ОФП. Круговая тренировка.	Корректировка	Спортзал, г/маты	3, 4
70.			СУ	ОФК	Упражнения с мячами. Подвижные игры.	Корректировка	Г/маты, мяч	3, 9
71.			УУ	Двигат.действ.	Развитие мелкой моторики.	Корректировка	Спортзал, г/маты	2, 3
72.			УУ	Двигат.действ.	Упражнения для укрепления мышц спины.	Контроль	Спортзал, г/маты	2, 7
73.			СУ	Двигат.действ.	ОФП. Эстафеты.	Контроль	Спортзал, г/маты	3, 6
74.			СУ	Двигат.действ.	Упражнения и подвижные игры на меткость.	Контроль	Спортзал, г/маты	1, 9
75.			СУ	Двигат.действ.	ОФП. Комбинация.	Контроль	Спортзал, г/маты	7, 8
76.			СУ	Двигат.действ.	ОФП. Подвижные игры.	Контроль	Спортзал, г/маты	5, 6
77.			СУ	Двигат.действ.	ОФП. Подвижные игры.	Контроль	Спортзал, г/маты	3

4 четверть - легкая атлетика и кроссовая подготовка								
78.			ВУ	На мат. л/атлет.	Беседа по технике безопасности	Опрос	Журнал по ТБ	9
79.			ВУ	На мат. л/атлет.	Корректирующие и беговые упражнения.	Корректировка	Спортзал	1
80.			ПМ	На мат. л/атлет.	Игры на построение. ТБ. Прыжок в длину с места.	Корректировка	Спортзал	3
81.			См	На мат. л/атлет.	Прыжки на скакалке. Расчёт по порядку, повороты.	Корректировка	Спортзал	2
82.			ФМ	Двигат.действ.	Тестирование: прыжок в длину с места.	Корректировка	Рулетка	4
83.			ФМ	Двигат.действ.	Тестирование: бросок набивного мяча из-за головы сидя, ноги врозь.	Корректировка действий	Спортзал, г/скамейка, мяч	2
84.			ФМ	Двигат.действ.	Тестирование: сгибание и разгибание рук от опоры.	Корректировка	Спортзал, мяч	3, 2
85.			НУ	Двигат.действ.	Тестирование: пресс за 30 секунд	Фиксация	Спортзал, мяч,	5
86.			НУ	Двигат.действ.	Эстафеты. Подъем согнутых ног в висе.	Фиксация	Спортплощадка	7
87.			ПМ	ОФК (сила)	ОФП. Лазание по шведской стенке. Подвижные игры.	Фиксация	Спортплощадка	6
88.			УУ	ОФК	ОФП. Круговая тренировка.	Корректировка	Маты, скамейки	1
89.			ПМ	ОФК	Тестирование: прыжки на скакалке.	Коррекция	Спортплощадка	5, 6
90.			УУ	ОФК (сила)	Чередование ходьбы и бега.	Коррекция	Секундомер	1
91.			НУ	ОФК	Подготовка к 5 – минутному бегу.	Врач. контроль	С/площадка	2, 9
92.			УУ	ОФК	Строевая подготовка. ТБ. Эстафеты с мячом	Врач. контроль	С/площадка	9
93.			ПМ	Дв.действия	ТБ. Бег с ускорением.	Выполн. ТБ	С/площадка	7
94.			НУ	ОФК	ТБ. Метание.	Контроль	Мячики	3
95.			УУ	ОФК	ТБ. Метание в цель	Коррекция	Мячики	1
96.			ПМ	ОФК	ТБ. Метание в цель и на дальность	Контроль	Мячики	3, 4
97.			ПМ	ОФК	Прыжки с касанием высоких ориентиров.	Контроль	С/площадка	3, 9
98.			НУ	ОФК	Пробегание под скакалкой.	Контроль	С/площадка	2, 3
99.			УУ	ОФК	Подвижные игры на развитие выносливости.	Контроль	Мячи	2, 7
100.			ПМ	ОФК	ОФП. Эстафеты.	Контроль	С/площадка	3, 6
101.			УУ	ОФК	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Контроль	С/площадка	1, 9
102.			УУ	ОФК	ОФП. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	Контроль	С/площадка	1, 2, 5