

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Никольская школа – интернат Костромской области для детей с ограниченными возможностями здоровья»

156519 Костромская область Костромской район п. Никольское ул. Мира д. 12 тел/факс 644 – 137, 644 – 237

ИНН 4414003003 nicolskoe@yandex.ru

«Рассмотрено» на заседании МО учителей _____ _____ Протокол № _____ от « _____ » 2021 г.	«Согласованно» Заместитель директор школы по УВР _____ « _____ » _____ 2021 г.	«Утверждаю» Директор школы – интернат _____ _____ Приказ № _____ от « _____ » _____ 2021 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
обучающихся 1-4 классов
с задержкой психического развития

Учитель Проскурякова Светлана Николаевна

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для детей с ОВЗ разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 02.07.2021);
- приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования № 1897 от 17 декабря 2010 года (с изменениями на 11 декабря 2020 года)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана ГКОУ Никольской школы - интерната
- рабочей программы воспитания ГКОУ Никольской школы - интерната;
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.:Просвещение, 2010г.).

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Специальные условия получения начального общего образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися с ЗПР.

Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и введение требований к освоению ими программы коррекционной.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня

(гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
 - формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - овладение школой движений;
 - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа включает следующие разделы:

1. Пояснительную записку.
2. Место учебного предмета в плане

3. Планируемые предметные результаты освоения предмета
4. Содержание предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.
5. Формы контроля
6. Перечень учебно-методического обеспечения.
7. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

2.Описание места учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 405 часов – **(обязательная часть - 3 часа в неделю)** за четыре года обучения в начальной школе, т. е. рабочая программа рассчитана:

- 1 класс – 99 часов в т.ч.
- 2 класс – 102 часа в т.ч.
- 3 класс – 102 часа в т.ч.
- 4 класс – 102 часа в т.ч.

Часть учебного плана, формируемого **участниками образовательного процесса**, не предусматривает проведение дополнительных учебных часов.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на **увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся**, внедрение современных систем физического воспитания».

3.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

1 класс

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов.

2 класс

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.

3 класс

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

4 класс

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

1 класс

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2 класс

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3 класс

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

4 класс

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2 класс

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3 класс

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

4 класс

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

1.В знаниях о физической культуре

1 класс

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

2 класс

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие.

3 класс

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость).

4 класс

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, в бассейне.

Получат возможность научиться:

1-4 класс

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2.В способах физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

1-2 класс

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

3 класс

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

4 класс

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

Получат возможность научиться:

3-4 класс

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

3.Физическое совершенствование

1-2 класс

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы.

2-4 класс

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получат возможность научиться:

1-2 класс

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнять старт. Нырять в глубину.

3-4 класс

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнять старт. Нырять в глубину.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 7.2.) АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для

решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
- в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:

- в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;
- в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
- в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;
- в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
- в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:

- в расширении знаний правил коммуникации;
- в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;
- в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
- в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;
- в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
- в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
- в освоении культурных форм выражения своих чувств.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:

- в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
- в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих;
- сохранности окружающей предметной и природной среды;

- в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;
- в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;
- в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
- в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

- в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье, с учителями и учениками в школе, со знакомыми и незнакомыми людьми;
- в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие;
- в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
- в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
- в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
- в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО должны отражать:

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
- способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
- способность к наблюдательности, умение замечать новое;
- овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
- умение ставить и удерживать цель деятельности;
- планировать действия;
- определять и сохранять способ действий;
- использовать самоконтроль на всех этапах деятельности;

- осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности;
 - оценивать процесс и результат деятельности;
- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения АООП НОО предметные, метапредметные и личностные результаты;
- сформированные в соответствии АООП НОО универсальные учебные действия.

4. Содержание курса физической культуры 1 класс, 99 часов.

Знания о физической культуре 3 ч

Физическая культура 1ч

Понятия о физической культуре.

Из истории физической культуры 1ч

Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

Физические упражнения 1ч

Игры, игроки и команды. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

Физическое совершенствование 93 ч

Физкультурно – оздоровительная деятельность 2 ч

Комплексы физических упражнений для укрепления осанки

Совершенствование техники выполнения комплексов физических упражнений для укрепления осанки

Спортивно – оздоровительная деятельность. 91ч

Гимнастика с основами акробатики 24ч

Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в колонну, в круг, в шеренгу. Строевые упражнения. Акробатика, группировка разновидности.

Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Группировки перекаты разновидности. Строевые упражнения. Расчёт 1-й 2-й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Строевые упражнения. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке. Строевые упражнения. Лазание по канату. Строевые упражнения, ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд. Строевые упражнения, группировки, перекаты. Кувырок вперёд в упор присев. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Строевые упражнения Кувырок вперёд; лазание по канату. Строевые упражнения. Подтягивание из виса лёжа. Строевые упражнения. Действия в шеренге и колонне. Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Подтягивание из виса лёжа. Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д).

Смотр повороты на месте. Равновесие, ходьба по скамейке, через небольшие предметы. Повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15м. Равновесие, ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, Преодоление полосы препятствий с элементами лазания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика 27 часов

Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках Чередование ходьбы на носках и на пятках. Ходьба в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через мяч. Оценим свои достижения в выполнении ходьбы Легкая атлетика. Беговые упражнения с ускорением. Беговые упражнения с ускорением. Совершенствование техники выполнения беговых упражнений с ускорением. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Совершенствование техники выполнения беговых упражнений. Держание мяча Перекатывание мяча Передача мяча Передвижение с мячом Броски и ловля мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Оценим свои достижения в метании мяча. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжковые упражнения с высоты 30-40 см Прыжки со скакалкой. Разновидности бега. Челночный бег. Бег разновидности. Бег с высокого старта. Беговые упражнения 15-20м. Встречная эстафета по кругу соревнования. Оценим свои достижения по легкой атлетике.

Лыжные гонки Подвижные с спортивные игры на материале лыжной подготовки 20 ч

Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом. Ступающий шаг без палок Ступающий шаг с палками и без палок. Скользящий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием вокруг пяток Ступающий, скользящий шаг с палками. Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м. Скользящий шаг без палок, с палками. Поворот с переступанием Поворот переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30м. Спуски пологий уклон в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Скользящий шаг с палками 500м. Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъем лесенкой . Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».Скользящий шаг без палок 300м. Поворот переступанием вокруг пяток в движении. Эстафеты на лыжах 20-30м. Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъем лесенкой с палками. Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах. Попеременный двухшажный ход. Оценим свои достижения в ходьбе на лыжах

Подвижные и спортивные игры. 17 ч

Подвижные игры на материале легкой атлетики 4ч

Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Эстафеты» Подвижные игры на материале легкой атлетики «Кто быстрее?» Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Салки – догонялки» Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».

Спортивные игры на материале футбола 3 ч

Спортивная игра «Меткий мяч» Спортивная игра «Мяч не терять» Спортивная игра «Живые ворота»

Спортивные игры на материале волейбола 3ч

Спортивная игра «Охотники и утки» Спортивная игра «Третий лишний» Спортивная игра «Меткий стрелок»

Спортивные игры на материале баскетбола 3ч

Спортивная игра «Мяч в корзину» Спортивная игра «Ловкий мяч» Спортивная игра «Тройки»

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики 4ч

Подвижные игры с основами акробатики «Ноги на весу» Подвижные игры с основами акробатики «Эстафеты» Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза».

Плавание 3 ч

Подводящие упражнения: вхождение в воду. Правила поведения в воде. Имитация передвижения по дну бассейна; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног.

Содержание курса физической культуры 2 класс, 102 часа

Знания о физической культуре (4 ч.)

Физическая культура (1ч.). Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. (2 ч.) Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Олимпийские игры. Сочи-2014.

Физические упражнения (1ч.). Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Способы физкультурной деятельности (4 ч.)

Самостоятельные занятия (1 ч.). Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.

Самостоятельные игры и развлечения (1 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч.) Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физическое совершенствование (94 ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.) Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность (75 ч.)

Гимнастика с основами акробатики (23 ч.). Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Движения и передвижения строем.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Лёгкая атлетика (20 ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки **Подвижные с спортивные игры на материале лыжной подготовки (19 ч).** Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. (3 ч). Правила поведения на воде. Упражнения на согласование работы рук и ног. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры (27 ч.).

На материале гимнастики с основами акробатики (5 ч): игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики (5 ч): прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол (6 ч): удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол (5 ч): специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол (6 ч): подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание курса физической культуры 3 класс, 102 часа

Знания о физической культуре 4 ч

Физическая культура 1 ч

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма.

Из истории физической культуры 2 ч

Особенности физической культуры разных народов. Олимпийские игры.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения 1 ч

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Физическая нагрузка. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Способы физкультурной деятельности 4 ч

Самостоятельные занятия 1 ч

Режим дня школьника. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2 ч

Измерение длины и массы тела. Частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений. ОРУ с мячами. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Быстро, медленно».

Самостоятельные игры и развлечения 1 ч

Подвижные игры на развитие основных физических качеств «Ловишки», «Третий лишний», «Повтори за мной».

Физическое совершенствование 77 ч

Физкультурно – оздоровительная деятельность 2 ч

Утренняя зарядка. Комплексы утренней зарядки, физкультминуток.

Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Развитие основных физических качеств.

Спортивно – оздоровительная деятельность. 75ч

Гимнастика с основами акробатики 23 ч

Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры. Упоры, их виды. Строевые упражнения. Упражнения в группировке. Строевые упражнения. Перекаты. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Строевые упражнения. Группировки, перекаты. Кувырок вперед в упор присев. Строевые упражнения. Кувырок назад.

Строевые упражнения. Кувырок назад в упор присев. Строевые упражнения.

Гимнастический мост из положения лежа. Строевые упражнения. Действия в шеренге и колонне. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Перемахи. Упражнения на низкой гимнастической

перекладине. Висы. Строевые упражнения. Потягивание из виса лежа. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д)

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания.

Легкая атлетика – 20 ч

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Разновидности бега. Беговые упражнения. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с прыжками. Беговые упражнения с прыжками и ускорением.

Беговые упражнения из разных исходных положений. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Развитие быстроты, скорости. Челночный бег.

Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег. Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте. Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Спрыгивание. Запрыгивание. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность.

Лыжные гонки. Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки 19 ч

Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Ознакомление с навыками построения и перепостроения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах с палками. Ходьба на лыжах без палок. Передвижение на лыжах разными способами. Передвижение на лыжах: повороты. Передвижение на лыжах. Виды поворотов. Передвижение на лыжах: спуски. Передвижение на лыжах. Виды спусков. Отработка техники спуска. Передвижение на лыжах: подъемы. Отработка техники подъема. Передвижение на лыжах. Виды подъемов. Передвижение на лыжах: торможения. Передвижение на лыжах. Виды торможения. Совершенствование скользящего шага без палок. Ознакомление с техникой попеременного двухшажного шага.

Плавание 3 ч

Правила поведения на воде. Подводящие упражнения вхождения в воду. Имитация передвижения по дну бассейна.

Подвижные и спортивные игры. 25 ч

Подвижные игры на материале легкой атлетики 5 ч

Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игра «Охотники и утки», «Пустое место». Подвижные игры на материале легкой атлетики «Здравствуйте», «Водяной». Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Прыгающие воробышки», «Волк во рву». Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств

Спортивные игры на материале футбола 6 ч

Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Подвижная игра «Мини-футбол». Введение мяча между предметами. Игра: «Передал-садись». Развитие координационных способностей. Точная передача. Игра «Мяч в ворота». Развитие физических качеств.

Спортивные игры на материале волейбола 5 ч

Прямая нижняя и боковая подача. Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». Передачи в цель. Прямая нижняя подача «Пионербол». «Пионербол» Подбрасывание мяча над собой. Передачи в парах. Прием мяча Прыжки через скакалку.

Спортивные игры на материале баскетбола 6 ч

Движения приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжке. Введение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

подвижные игры: «Мяч среднему». Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в движение»

Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай».

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики 5 ч

Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены «Прокати быстрее мяч». Подвижные игры «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля».

Эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Вис на перекладине. Эстафета «Палочка под ногами» Игра «Альпинисты»

Содержание курса физической культуры 4 класс, 102 часа

Знания о физической культуре 4 часа

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности 4 часа

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование 77 часов

Физкультурно- оздоровительная 2 часа

Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.

Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких.

Как правильно дышать при различных физических нагрузках. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Спортивно – оздоровительная деятельность 75 часов

Гимнастика с основами акробатики 23 часа

ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?».

Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».

Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!».

ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. ОРУ с обручами. На гимнастической

стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.

Легкая атлетика 20 часов

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке. Инструкция по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. 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. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники ходьбы и бега. Игра «Смена сторон». Обучение технике высокого старта. Отработка техники высокого старта. Сдача контрольного норматива: бег на 100 м. Техника челночного бега – 3*10 м. Отработка техники челночного бега. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Кросс 1 км. Развитие выносливости.

Лыжные гонки Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки 19 часов

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Совершенствование выполнения поворота переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонов. Совершенствование выполнения спуска с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» Торможение упором. Подъем «лесенкой» Подъем «елочкой» Повороты переступанием в движении Подъем «елочкой» Прохождение дистанции 500 м Прохождение дистанции до 500 м Повороты переступанием в движении Спуски с пологих склонов Прохождение дистанции до 500 м Эстафета (девочки- 300 м, мальчики – 500 м) Обобщающий урок «Лыжные гонки»

Плавание 4 часа

Правила пользования различными плав. средствами. Способы и средства самоспасения. Оказание первой помощи утопающему на воде. Меры предосторожности при купании в воде. Олимпийские игры. Обобщающий урок по теме «Плавание»

Подвижные и спортивные игры 26 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» 5 часов:

Инструктаж по ТБ. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу». Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий». Комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнение «мост». Игры для

подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну» Упражнения на равновесие: на гимнастической скамейке, бревне. Игры лазанием и перелезанием «Поезд», «Быстро шагай».

На материале раздела «Легкая атлетика» 5 часов:

ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

На материале спортивных игр: Футбол 5 часов

ОРУ. Передача мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол». ОРУ. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. «Мини футбол». ОРУ. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 5 часов

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

Волейбол 6 часов

ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». Игра в волейбол. Развитие координационных способностей. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча через сетку двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».

5. Формы контроля

Количество практических, контрольных работ по каждой теме приведено в таблице.

Тема	Количество контрольных работ			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знание о физической культуре	3	3	3	3
Гимнастика с элементами акробатики	4	6	6	6
Легкая атлетика	6	6	6	6
Подвижные и спортивные игры	2	2	2	2
Кроссовая подготовка	1	2	2	2

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ физическая культура 1класс 99 часов

№ урока	Тематическое планирование	Виды деятельности учащихся
<u>Знания о физической культуре – 3 часа</u>		
<u>Физическая культура – 1 час</u>		
1	Понятия о физической культуре.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Представляют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
<u>Из истории физической культуры – 1 час</u>		
2	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
<u>Физические упражнения – 1 час</u>		
3	Игры, игроки и команды. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
<u>Способы физкультурной деятельности.</u>		
4	Режим дня и его планирование.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
5	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	
6	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	

Физическое совершенствование. 76 ч
Физкультурно – оздоровительная деятельность.

7	Комплексы физических упражнений для укрепления осанки	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
8	Комплексы упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки	

Спортивно – оздоровительная деятельность-74
Гимнастика с основами акробатики-24

9	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в колонну, в круг, в шеренгу.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
10	Строевые упражнения. Акробатика, группировка разновидности.	
11	Строевые упражнения. Перекаты в группировке .	
12	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Группировки перекаты разновидности.	
13	Строевые упражнения. Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице.	
14	Строевые упражнения. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке.	
15	Строевые упражнения . Лазанье по канату.	
16	Строевые упражнения..ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд.	

17	Строевые упражнения. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд в упор присев.	
18	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	
19	Строевые упражнения Кувырок вперёд; лазание по канату.	
20	Строевые упражнения . Подтягивание из виса лёжа.	
21	Строевые упражнения. Действия в шеренге и колонне.	
22	Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью.	
23	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	
24	Подтягивание из виса лёжа.	
25	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами	
26	Строевые упражнения .Выполнение строевых команд.	
27	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д).	
<u>2 четверть 21 час</u>		
Гимнастика с основами акробатики – 5		
28	Смотр повороты на месте. Равновесие, ходьба по скамейке, через небольшие предметы.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!».

29	Повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15 м.	«Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
30	Равновесие , ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы,	
31	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.	
32	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	

Спортивно – оздоровительная деятельность
Легкая атлетика 27 часов
(2 четверть -7 часов)

33	Инструктаж по ТБ во время занятий лёгкой атлетикой. Ходьба под счет.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
34	Ходьба на носках, на пятках	
35	Чередование ходьбы на носках и на пятках.	
36	Ходьба в полуприседе.	
37	Ходьба с перешагиванием через мяч.	
38	Оценим свои достижения в выполнении ходьбы	
39	Легкая атлетика. Беговые упражнения с ускорением	

Спортивно – оздоровительная деятельность*Лыжные гонки- 9 ч*

40	Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
41	Ступающий шаг без палок	
42	Ступающий шаг с палками и без палок.	
43	Скользящий шаг без палок и с палками.	
44	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием вокруг пяток	
45	Ступающий, скользящий шаг с палками.	
46	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	
47	Скользящий шаг без палок, с палками. Поворот с переступанием	
48	Поворот переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30м.	
<u>3 четверть 27 часов</u> Лыжные гонки 11 ч		
49	Спуски пологий уклон в высокой стойке.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
50	Подъем «лесенкой».	
51	Скользящий шаг с палками 500м.	
52	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём	

	лесенкой .	
53	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
54	Скользкий шаг без палок 300м.	
55	Поворот переступанием вокруг пяток в движении. Эстафеты на лыжах 20-30м.	
56	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	
57	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах .	
58	Попеременный двухшажный ход.	
59	Оценим свои достижения в ходьбе на лыжах	

Подвижные и спортивные игры.

(3 четверть-16 часов) 17 ч

Подвижные игры на материале легкой атлетики 4ч

60	Инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Эстафеты»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
61	Подвижные игры на материале легкой атлетики «Кто быстрее?»	
62	Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Салки – догонялки»	
63	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	

Спортивно – оздоровительная деятельность

Спортивные игры на материале футбола - 3 ч

64	Спортивная игра « Меткий мяч»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из
----	-------------------------------	--

65	Спортивная игра «Мяч не терять»	спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
66	Спортивная игра «Живые ворота»	
<u>Спортивные игры на материале волейбола - 3 ч</u>		
67	Спортивная игра «Охотники и утки»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
68	Спортивная игра «Третий лишний»	
69	Спортивная игра «Меткий стрелок»	
<u>Спортивные игры на материале баскетбола - 3 ч</u>		
70	Спортивная игра «Мяч в корзину»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
71	Спортивная игра «Ловкий мяч»	
72	Спортивная игра «Тройки»	
<u>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики 4 ч</u>		
73	Подвижные игры с основами акробатики «Ноги на весу»	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
74	Подвижные игры с основами акробатики «Эстафеты»	
75	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	

4 четверть 24 часа

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики

76	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
----	---	--

Плавание 3 ч

77	Подводящие упражнения: вхождение в воду. Правила поведения в воде.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при нахождении в воде
78	Имитация передвижения по дну бассейна; лежание и скольжение.	Осваивать технические действия из раздела плавание Моделировать технические действия в игровой деятельности.
79	Упражнения на согласование работы рук и ног.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Легкая атлетика - 20 ч

80	Беговые упражнения с ускорением.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
81	Совершенствование техники выполнения беговых упражнений с ускорением.	
82	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	
83	Совершенствование техники выполнения беговых упражнений.	
84	Держание мяча	
85	Перекатывание мяча	
86	Передача мяча	
87	Передвижение с мячом	

88	Броски и ловля мяча.	
89	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	
90	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	
91	Оценим свои достижения в метании мяча.	
92	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	
93	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	
94	Прыжковые упражнения с высоты 30-40 см	
95	Прыжки со скакалкой.	
96	Разновидности бега. Челночный бег.	
97	Бег разновидности. Бег с высокого старта.	
98	Беговые упражнения 15-20 м. Встречная эстафета по кругу соревнования.	
99	Оценим свои достижения по легкой атлетике.	

Тематическое планирование по физической культуре 2класс 102 часа

№ урока	Тематическое планирование	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре-4 ч <u>Физическая культура -1 ч</u>		
1	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
<u>Из истории физической культуры – 2 ч</u>		
2	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
3	Олимпийские игры. Сочи -2014.	Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
<u>Физические упражнения-1 ч</u>		
4	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
Способы физкультурной деятельности – 4 ч. Самостоятельные занятия (1 ч.).		
5	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.
<u>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 ч</u>		
6	Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных

7	Измерение показателей физических качеств.	упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»
<u>Самостоятельные игры и развлечения – 1 ч.</u>		
8	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале)	Умение организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
<u>Физическое совершенствование - 94 ч.</u> <u>Физкультурно – оздоровительная деятельность -2 ч.</u>		
9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам.
10	Совершенствование техники выполнения комплексов физических упражнений для укрепления осанки.	Анализируют ответы своих сверстников Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
<u>Спортивно – оздоровительная деятельность 75 ч.</u> <u>Гимнастика с основами акробатики-23 ч</u>		
11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
12	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
13	Акробатические упражнения. Упоры.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
13	Упоры, их виды.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию парами и группами при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
14	Строевые упражнения. Упражнения в группировке.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
15	Строевые упражнения. Перекаты.	

16	Строевые упражнения . Стойка на лопатках.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности
17	Строевые упражнения. Кувырок вперёд.	
18	Строевые упражнения. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд в упор присев.	
19	Строевые упражнения. Кувырок назад.	
20	Строевые упражнения Кувырок назад в упор присев.	
21	Строевые упражнения . Гимнастический мост из положения лежа.	
22	Строевые упражнения. Действия в шеренге и колонне.	
23	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Перемахи.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию парам и группам при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы.	
26	Строевые упражнения. Потягивание из вися лежа.	
27	Строевые упражнения .Выполнение строевых команд.	
28	Подтягивание из вися (м), из вися лёжа (д).	
29	Передвижение по гимнастической	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной

	стенке.	направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.
30	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
32	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика – 20 ч

33	Беговые упражнения.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
34	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
35	Беговые упражнения с прыжками.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
36	Беговые упражнения с прыжками и ускорением.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
37	Беговые упражнения из разных исходных положений.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
38	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
39	Челночный бег.	
40	Беговые упражнения с высоким стартом.	

41	Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением.	
42	Прыжковые упражнения.	
43	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте	
44	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением.	
45	Прыжки в длину.	
46	Прыжки в высоту.	
47	Спрыгивание.	
48	Запрыгивание.	
49	Спрыгивание и запрыгивание.	
50	Прыжки со скакалкой.	
51	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
52	Метание малого мяча на дальность.	
<u>Спортивно – оздоровительная деятельность.</u>		
<u>Лыжные гонки – 19 ч</u>		
53	Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
54	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	
55	Ознакомление с навыками построения и перепостроения на лыжах.	
56	Строевые упражнения на лыжах.	

57	Ходьба на лыжах с палками.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
58	Ходьба на лыжах без палок.	
59	Передвижение на лыжах разными способами.	
60	Передвижение на лыжах: повороты.	
61	Передвижение на лыжах. Виды поворотов.	
62	Передвижение на лыжах: спуски.	
63	Передвижение на лыжах. Виды спусков.	
64	Отработка техники спуска.	
65	Передвижение на лыжах: подъемы.	
66	Отработка техники подъема.	
67	Передвижение на лыжах. Виды подъемов.	
68	Передвижение на лыжах: торможения.	
69	Передвижение на лыжах. Виды торможения.	
70	Совершенствование скользящего шага без палок.	
71	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного шага.	
<u>Спортивно – оздоровительная деятельность.</u> <u>Плавание - 3 ч</u>		
72	Правила поведения на воде.	
73	Упражнения на согласование работы рук и ног.	

74	Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.	
Подвижные и спортивные игры – 27 ч		
Подвижные игры на материале легкой атлетики 5 ч		
75	Игра «Охотники и утки», «Пустое место».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
76	Подвижные игры на материале легкой атлетики «Здравствуйте», «Водяной»	
77	Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Прыгающие воробышки», «Волк во рву».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
78	Прыжки с продвижением вперед. Игра «Салки».	
79	Строевые упражнения. Тренировка в подтягивании. Игра «Салки»	
Спортивные игры на материале футбола -6 ч		
80	Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений и развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
81	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель».	
82	Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	
83	Подвижная игра «Мини-футбол».	
Спортивные игры на материале волейбола – 6 ч		
84	Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений и

	футбола.	развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
85	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
86	Прямая нижняя и боковая подача.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
87	Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища;	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
88	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
89	Подвижные игры «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах»	
90	Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	
91	Приемы и передача мяча. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	
92	Движения приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжке	
93	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.

		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
94	Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
95	Совершенствование передач и ведение баскетбольного мяча. Игра «Салки». Бег в сочетании с ходьбой до 4мин.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
96	Оценивание техники ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание многоскоков. Игра «Кузнечики»	
<u>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики 5 ч</u>		
98	Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
99	Подвижные игры ».«Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля».	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
100	Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

101	Подвижные игры «Конники-спортсмены «Прокати быстрее мяч».	
102	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс 102 часа

№ уро ка	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре-4 ч <u>Физическая культура-1ч</u>		
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
<u>Из истории физической культуры – 2 ч</u>		
2	Особенности физической культуры разных народов. Олимпийские игры.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	
4	<u>Физические упражнения</u> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Физическая нагрузка.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности – 4 ч <u>Самостоятельные занятия-1 ч</u>		

5	Режим дня школьника Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	Умение составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
<u>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 2 ч.</u>		
6	Измерение длины и массы тела Частота сердечных сокращений во время выполнения упражнений. ОРУ с мячами.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
7	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Быстро, медленно».	
<u>Самостоятельные игры и развлечения – 1 ч</u>		
8	Подвижные игры на развитие основных физических качеств «Ловишки», «Третий лишний», «Повтори за мной».	Умение организовать и провести подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
<u>Физическое совершенствование - 77ч</u> <u>Физкультурно – оздоровительная деятельность-2ч</u>		
9	Утренняя зарядка. Комплексы утренней зарядки, физкультминуток.	Умение составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
10	Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Развитие основных физических качеств.	
Спортивно – оздоровительная деятельность-75 ч Гимнастика с основами акробатики - 23 ч		

11	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Строевые действия в шеренге и колонне.	Знать: Т.Б. на гимнастике Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации. Уметь: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
12	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине.
13	Акробатические упражнения. Упоры.	
14	Упоры, их виды.	Уметь подтягиваться на гимнастической перекладине.
15	Строевые упражнения. Упражнения в группировке.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации Уметь выполнять перемахи, висы. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
16	Строевые упражнения. Перекаты.	
17	Строевые упражнения . Стойка на лопатках.	
18	Строевые упражнения.. Кувырок вперёд.	
19	Строевые упражнения. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд в упор присев.	
20	Строевые упражнения. Кувырок назад.	
21	Строевые упражнения Кувырок назад в упор присев.	

22	Строевые упражнения . Гимнастический мост из положения лежа.	
23	Строевые упражнения. Действия в шеренге и колонне.	
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Перемахи.	
26	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы.	
27	Строевые упражнения. Потягивание из виса лежа.	
28	Строевые упражнения .Выполнение строевых команд.	
29	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д)	
30	Передвижение по гимнастической стенке.	
31	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.	
32	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
33	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и переползания.	
Легкая атлетика- <u>20 ч.</u>		
34	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнениях. Разновидности бега. Беговые упражнения.	Умение <i>бегать</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

35	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	высокий старт с последующим ускорением. <i>Умение:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
36	Беговые упражнения с прыжками.	
37	Беговые упражнения с прыжками и ускорением.	
38	Беговые упражнения из разных исходных положений	Умение бегать с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Умение:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)
39	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения	
40	Развитие быстроты, скорости. Челночный бег.	
41	Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег.	
42	Беговые упражнения с высоким стартом и с последующим ускорением.	
41	Беговые упражнения с высоким стартом. Челночный бег.	
43	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину.	
44	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте	
43	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину.	
44	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте	
45	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением.	
43	Прыжковые упражнения. Прыжки в	Уметь: правильно выполнять основные

	длину.	движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять технику прыжковых упражнений
44	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте	
45	Прыжковые упражнения на одной ноге и 2-х ногах на месте и с продвижением.	
46	Прыжки в длину.	
47	Прыжки в высоту.	
48	Спрыгивание.	
49	Запрыгивание.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять технику прыжковых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.
50	Спрыгивание и запрыгивание.	
51	Прыжки со скакалкой.	
52	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
53	Метание малого мяча на дальность.	
Лыжные гонки Подвижные и спортивные игры на материале лыжной подготовки – 19 ч		
54	Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, ходьба ступающим шагом.	Осваивать технику лыжного бега
55	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на
56	Ознакомление с навыками построения и перепостроения на лыжах.	

57	Строевые упражнения на лыжах.	лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. Уметь: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.
58	Ходьба на лыжах с палками.	
59	Ходьба на лыжах без палок.	
60	Передвижение на лыжах разными способами.	
61	Передвижение на лыжах: повороты.	
62	Передвижение на лыжах. Виды поворотов.	
63	Передвижение на лыжах: спуски.	
64	Передвижение на лыжах. Виды спусков.	
65	Отработка техники спуска.	
66	Передвижение на лыжах: подъемы.	
67	Отработка техники подъема.	
68	Передвижение на лыжах. Виды подъемов.	
69	Передвижение на лыжах: торможения.	
70	Передвижение на лыжах. Виды торможения.	
71	Совершенствование скользящего шага без палок.	
72	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного шага.	
Плавание - 3ч		
73	Правила поведения на воде.	
74	Подводящие упражнения вхождения в воду.	

75	Имитация передвижения по дну бассейна.	
Подвижные и спортивные игры- <u>25 ч</u> Подвижные игры на материале легкой атлетики-5 ч		
76	Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игра «Охотники и утки», «Пустое место».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
77	Подвижные игры на материале легкой атлетики «Здравствуйте», «Водяной»	
78	Подвижные игры на материале легкой атлетики. «Прыгающие воробышки», «Волк во рву».	
79	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	
80	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	
Спортивные игры на материале футбола-6 ч		
81	Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
82	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель».	
83	Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	
84	Подвижная игра «Мини-футбол».	
85	Ведение мяча между предметами. Игра: «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	
86	Точная передача. Игра «Мяч в ворота». Развитие физических качеств.	
Спортивные игры на материале волейбола- 5ч		

87	Прямая нижняя и боковая подача.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
88	Специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.	
89	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость).
90	Передачи в цель. Прямая нижняя подача «Пионербол». Подвижные игры «Мяч соседу»	
91	«Пионербол» Подбрасывание мяча над собой. Передачи в парах. Приём мяча Прыжки через скакалку. Игра «Два Мороза»	
92	Проведение подвижных игр на материале волейбола	
93	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему».	Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
94	Подвижные игры «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	
95	Подвижные игры «Метко в цель», «Попади в движение»	
96	Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
97	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики - 5 ч		

98	Подвижные игры «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены «Прокати быстрее мяч».	Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
99	Подвижные игры ». «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля».	
100	Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».	
101	Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Прокати быстрее мяч»	
102	Подвижные игры с основами акробатики.	

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс 102 часа

№	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре - 4 часа		
1	История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
2	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	
3	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	
4	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	
Способы физкультурной деятельности - 4 часа		
5	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
6	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.	
7	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	
8	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	

Физическое совершенствование - 77 часов		
Легкая атлетика 10 ч		
9	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
10	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей Инструктаж по ТБ	
11	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	
12	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	
13	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
14	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	
16	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Инструктаж по ТБ	
17	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ	
18	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». Инструктаж по ТБ	
Физкультурно - оздоровительная 2 часа		

19	Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.	
20	Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	
<u>Спортивно – оздоровительная деятельность 75 часов</u> Гимнастика с основами акробатики 23 часа		
21	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
22	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения
23	ОРУ. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Инструктаж по ТБ	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
24	Кувырок назад и перекат . Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
25	Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
26	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
27	ОРУ. Мост . Отработка выполнения. Инструктаж по ТБ	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
28	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот». Инструктаж по ТБ	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
29	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
		Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
		Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной

30	Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам!». Инструктаж по ТБ	направленности.
31	Вис завесом . Вис на согнутых руках. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
32	Вис согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
33	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	
34	ОРУ с обручами. Поднимание ног в висе. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
35	ОРУ с мячами. Подтягивания в висе. Инструктаж по ТБ	
36	Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
37	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
38	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
39	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
40	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Инструктаж по ТБ	
41	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	
42	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Верёвочка под ногами». Инструктаж по ТБ.	
43	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж	

	по ТБ	
Лыжные гонки 19 часов		
44	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
45	Повороты переступанием.	
46	Совершенствование выполнения поворота переступанием.	
47	Скользящий шаг с палками	
48	Подъем ступающим шагом	
49	Повороты переступанием в движении	
50	Спуски с пологих склонов	
51	Совершенствование выполнения спуска с пологих склонов	
52	Попеременный двухшажный ход	
53	Торможение «плугом»	
54	Торможение упором	
55	Подъем «лесенкой»	
56	Подъем «елочкой»	
57	Повороты переступанием в движении	
58	Подъем «елочкой» Прохождение дистанции 500 м	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
59	Прохождение дистанции до 500 м Повороты переступанием в движении	
60	Спуски с пологих склонов Прохождение дистанции до 500 м	
61	Эстафета (девочки- 300 м, мальчики – 500м)	
62	Обобщающий урок «Лыжные гонки»	
		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Плавание -4 часа		
63	Правила пользования различными плав. средствами. Способы и средства самоспасения.	
64	Оказание первой помощи утопающему на воде. Меры предосторожности при купании в воде.	
65	Олимпийские игры	
66	Обобщающий урок по теме «Плавание»	
Подвижные и спортивные игры 26 часов		
<i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» 5 часов:</i>		
67	Инструктаж по ТБ. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу». Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
68	Игры для подготовки к строю «У ребят порядок строгий».	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
69	Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
70	Игры лазанием и перелезанием «Быстро шагай». Упражнения на равновесие: на гимнастической скамейке, бревне.	
71	Игры лазанием и перелезанием «Поезд». Комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнение «мост».	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
<i>На материале раздела «Легкая атлетика» 5 часов:</i>		
72	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	

	способностей	
73	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	
74	ОРУ. Игры: « Попади в мяч » Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
75	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
76	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами». Эстафеты	
На материале спортивных игр: Футбол 5 часов		
77	ОРУ. Передача мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини футбол».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
78	ОРУ. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. «Мини футбол».	
79	ОРУ.Ведение мяча между предметами; подвижные игры: «Передай мяч головой».	
80	ОРУ.Ведение мяча с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись».	
81	ОРУ.Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».	
Баскетбол 5 часов		
82	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие
83	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	
84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на	

	месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	на здоровье человека.
85	ОРУ. Игра«Снайперы». Развитие координационных способностей	
86	ОРУ. Игра « Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
Волейбол 6 часов		
87	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
88	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	
89	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу . Игра «Мяч ловцу». Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	
90	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.	
91	ОРУ. Броски мяча через сетку двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	
92	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча через сетку двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	
Легкая атлетика 10 часов		
93	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке . Совершенствование техники ходьба и бега . Игра «Смена сторон».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых
94	Инструкция по ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетики. Обучение технике высокого старта.	
95	Отработка техники высокого старта.	
96	Сдача контрольного норматива: бег на 100м.	

97	Техника челночного бега – 3*10м.	упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
98	Отработка техники челночного бега	
99	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	
100	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия.	
101	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	
102	Кросс 1 км. Развитие выносливости. Обобщающий урок.	

7. Материально техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

Основная литература для учителя
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 4 х классов. – М.: Просвещение, 2008.
Рабочая программа по физической культуре
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Учебно-практическое оборудование
Бревно гимнастическое напольное
Козел гимнастический
Канат для лазанья
Перекладина гимнастическая (пристеночная)
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Кегли
Обруч пластиковый детский
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки: разметочные с опорой, стартовые
Лента финишная
Рулетка измерительная
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
Лыжи детские (с креплениями и палками)
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка для переноски и хранения мячей
Сетка волейбольная
Аптечка

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Дата	Кол.часов	Коррекция
Знания о физической культуре				
1	Физическая культура человека		1	
2	Правила ТБ при занятиях физической культурой		1	
3	Зарождение Олимпийских игр		1	
4	Физические качества сила, быстрота, выносливость		1	
5	Физические качества гибкость и равновесие		1	
Способы физической деятельности				
6	Закаливание		1	
7	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств		1	
8	Правильная осанка		1	
Лёгкая атлетика				
9	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам		1	
10	Челночный бег.		1	
11	Челночный бег.		1	
12	Высокий старт		1	
13	Высокий старт Бег со старта.		1	
14	К.р. Бег (30 м).		1	
15	К.р. Бег 1 км без учета времени		1	
16	Инструктаж по ТБ.К.р. Прыжки в длину с с места		1	
17	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.		1	
18	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов		1	
19	Прыжок с высоты .		1	
20	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.		1	
21	Метание малого мяча в вертикальную цель.		1	
22	Метание набивного мяча.		1	
23	Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.		1	
24	Развитие выносливости. Смешанное передвижение		1	
25	Преодоление препятствий		1	
26	Преодоление препятствий. На скорость.		1	
27	Переменный бег.		1	
28	Гладкий бег.		1	
Подвижные игры				

29	Инструктаж по ТБ. Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты		1	
30	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.		1	
31	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.		1	
32	Игра «Вызов номера». Эстафеты.		1	
33	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.		1	
34	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.		1	
35	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.		1	
36	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты		1	
37	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».		1	
38	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.		1	
39	Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров»		1	
40	Игра «Вызов номера». Эстафеты.		1	
Гимнастика с элементами акробатики.				
41	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке		1	
Акробатика.				
42	Строевые упр. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		1	
43	Строевые упр. Упоры, седы, упражнения в группировке		1	
44	Строевые упр. Стойка на лопатках		1	
45	Стойка на лопатках, согнув ноги.		1	
46	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		1	
47	Кувырок вперед		1	
48	Кувырок в сторону.		1	
49	К.р. Акробатическая комбинация		1	
Прикладная гимнастика				
50	Инструктаж по ТБ. Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».		1	
51	Поднимание согнутых и прямых ног в висе		1	
52	Вис на согнутых руках		1	
53	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне		1	
54	Комбинация на бревне		1	
55	Лазание по канату.		1	
56	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла		1	

57	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине		1	
58	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев		1	
59	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях		1	
60	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе		1	
61	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.		1	
62	Перелезание через коня, бревно		1	
63	К.р. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине		1	
64	Гимнастическая полоса препятствий.		1	
Подвижные спортивные игры				
65	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении		1	
66	Ведение мяча на месте.		1	
67	Броски в цель		1	
68	Ведение на месте. Броски в цель.		1	
69	Игра «Попади в обруч».		1	
70	Игра «Передал - садись».		1	
71	Броски в цель. Игра «Передал - садись»		1	
72	Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».		1	
73	Броски в щит		1	
74	Игра «Мяч соседу».		1	
75	Броски в кольцо		1	
76	Развитие координационных способностей		1	
77	Игра «Передача мяча в колоннах».		1	
78	Эстафеты. Развитие координационных способностей		1	
79	Игра в мини-баскетбол.		1	
80	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол		1	
Подвижные игры с элементами игры футбол.				
81	Инструктаж по ТБ. Удар ногой с разбега по неподвижному мячу.		1	
82	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу		1	
83	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Ведение мяча, с передачей его партнеру		1	
84	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега.		1	
85	Игра в футбол по упрощенным		1	

	правилам. («Минифутбол»).			
Лёгкая атлетика.				
86	Инструктаж по ТБ. Челночный бег		1	
87	К.р. Бег (30 м).Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».		1	
88	Равномерный бег (7 мин).Равномерный бег (8 мин)		1	
89	К.р.Кросс 1 км без учета времени		1	
90	Сдача нормативов.		1	
91	Инструктаж по ТБ. Прыжок с места. Эстафеты.		1	
92	К.р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.		1	
93	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.		1	
94	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель		1	
95	К.р. Метание малого мяча на дальность с места.		1	
96	кросс 1 км на скорость с учетом времени		1	
97	Метание малого мяча на дальность отскока		1	
98	прыжок с места в длину		1	
99	прыжок в высоту с разбега 5-6 метров		1	
100	Прыжок с места в длину. Сдача нормативов.		1	
101	Прыжок в высоту сдача нормативов.		1	
102	Подведение итогов. Игра « Кто выше».		1	

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ Урока	Тема урока	Дата	Кол.часов	Коррекция
Легкая атлетика				
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.		1	
2	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Бег с максим. скоростью 60м.		1	
3	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.		1	
4	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон».		1	
5	Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье.		1	
6	Прыжок в длину с разбега; с высоты 60см. Игра «Гуси-лебеди».		1	
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.		1	

	Правила соревнований в беге, прыжках.			
8	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».		1	
9	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Правила соревнований в метании.		1	
10	Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде».		1	
11	Олимпийское движение современности.		1	
12	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».		1	
Кроссовая подготовка				
13	Бег 2 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.		1	
14	Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.		1	
15	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.		1	
16	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Салки на марше». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.		1	
17	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.		1	
18	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.		1	
19	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.		1	
20	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.		1	
21	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».		1	

	Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.			
22	Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.		1	
23	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.		1	
24	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.		1	
25	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.		1	
26	Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.		1	
Гимнастика с основами акробатики				
27	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		1	
28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.		1	
29	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		1	
30	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг»,		1	

	«Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ.			
31	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		1	
32	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		1	
33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.		1	
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.		1	
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.		1	
36	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.		1	
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.		1	
38	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.		1	

39	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.		1	
40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).		1	
41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		1	
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.		1	
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.		1	
44	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.		1	
Подвижные игры				
45	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка».		1	
46	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
47	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
48	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
49	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
50	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
51	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
Лыжные гонки				
52	Выполнение команды «Лыжи на плечо».		1	

	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Игра «Попади в ворота». Инструктаж по ТБ.			
53	Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении.		1	
54	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом. Обучение.		1	
55	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом.		1	
56	Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами. Обучение и показ.		1	
57	Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами. Игра «Бельчонок».		1	
58	Передвижение ступающим и приставным шагами. Игра «Догони соседа».		1	
59	Передвижение ступающим и приставным шагами.		1	
60	Передвижение на лыжах с поворотами. Игра «Кто быстрее?»		1	
61	Передвижение на лыжах с поворотами. Игра «Кто быстрее?»		1	
62	Скользкий шаг. Передвижение скользящим шагом. Обучение.		1	
63	Скользкий шаг. Передвижение скользящим шагом.		1	
64	Совершенствование техники скольжения без палок. Метание.		1	
65	Совершенствование техники скольжения без палок. Метание.		1	
66	Передвижение на лыжах с поворотами.		1	
67	Передвижение на лыжах с поворотами. Бег.		1	
68	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъём на склон.		1	
69	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъём на склон. Подвижная игра «Кто дальше?»		1	
70	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении.		1	
71	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении. Подъём ступающим шагом. Игра «Запрещённое движение».		1	
72	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Игра «Быстрее всех».		1	
73	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.		1	

	Подъём ступающим шагом.			
74	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.		1	
75	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке. Торможение «Плугом».		1	
76	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Игра «Быстрый лыжник».		1	
77	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Торможение «Хитрец». Игра «Быстрый лыжник».		1	
78	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём «лесенкой». Торможение «Плугом». Игра «Быстрый лыжник».		1	
79	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подъём лесенкой». Игра «Кто дальше скатиться с горки».		1	
80	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км).		1	
81	Прохождение тренировочных дистанций (1 – 3 км) (Контроль).		1	
Лёгкая атлетика				
82	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Развитие скоростных способностей.		1	
83	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.		1	
84	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.		1	
85	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон» Развитие скоростных способностей.		1	
86	Прыжок в длину с разбега; с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.		1	
87	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.		1	
88	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	
89	Метание малого мяча с места на дальность,		1	

	заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.			
90	Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх, на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.		1	
Подвижные игры с элементами баскетбола				
91	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Развитие координационных способностей.		1	
92	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей.		1	
93	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.		1	
94	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.		1	
95	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		1	
96	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		1	
97	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		1	
98	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение на месте с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		1	
99	ловля и передача мяча на месте в круге игра "Перемена мест"		1	
100	Игра в баскетбол. Правила игры.		1	

101	Специальные упражнения в парах. Игра в баскетбол.		1	
102	Игра в баскетбол со счетом.		1	

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№Урока	Тема урока	Дата	Кол.часов	Коррекция
Легкая атлетика				
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.		1	
2	Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.		1	
3	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.		1	
4	Старты из различных исходных положений.		1	
5	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.		1	
6	Бег по дистанции и финиширование.		1	
7	Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета.		1	
8	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		1	
Прыжки				
9	Прыжок в длину с места.		1	
10	Прыжок в длину с места – тест.		1	
11	Прыжок в длину с разбега. Обучение и показ.		1	
12	Прыжок в длину с разбега.		1	
13	Прыжок в длину с разбега – учет.		1	
Метание				
14	Метание мяча в горизонтальную цель.		1	
15	Метание мяча в вертикальную цель.		1	
16	Метание мяча с места на дальность.		1	
17	Метание мяча с разбега. Обучение и показ.		1	
18	Метание мяча с разбега.		1	
19	Метание мяча с разбега – учет.		1	
Кроссовая подготовка				
20	Бег в чередовании с ходьбой.		1	
21	Преодоление препятствий.		1	
22	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		1	
23	Преодоление полосы из 5 препятствий – учет.		1	

24	Переменный бег. Бег 1000 метров – тест.		1	
25	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		1	
26	Линейная эстафета.		1	
27	Кросс 1500 метров – учет.		1	
Гимнастика с элементами акробатики				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.		1	
29	Акробатика. Строевые упражнения.		1	
30	Акробатика – учет. Строевые упражнения.		1	
31	Акробатика. Строевые упражнения. Обучение и показ.		1	
32	Акробатика. Строевые упражнения.		1	
33	Акробатика – учет. Строевые упражнения.		1	
34	Акробатика. Строевые упражнения.		1	
35	Акробатика – учет. Строевые упражнения.		1	
Равновесие. Висы. Строевые упражнения				
36	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.		1	
37	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		1	
38	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.		1	
39	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.		1	
40	Упражнение в равновесии на бревне – учет.		1	
Лазание и перелезание				
41	Лазание и перелезание. Обучение.		1	
42	Лазание и перелезание.		1	
43	Лазание по канату.		1	
44	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.		1	
45	Лазание по канату – учет.		1	
Опорный прыжок				
46	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.		1	
47	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.		1	
48	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		1	

49	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.		1	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА				
50	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.		1	
51	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.		1	
52	Ловля и передача мяча на месте.		1	
53	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.		1	
54	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет		1	
55	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.		1	
56	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.		1	
57	Ведение мяча в движении.		1	
58	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет		1	
59	Бросок мяча на места.		1	
60	Бросок мяча в движении.		1	
61	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.		1	
62	Бросок мяча в кольцо с расстояния 3 метра.		1	
63	Бросок мяча в кольцо с расстояния 5 метров.		1	
64	Бросок мяча в кольцо – учет.		1	
65	Игровые задания. Эстафеты с мячом и в парах.		1	
66	Игровые задания. Эстафеты с мячом.		1	
67	Эстафеты с элементами баскетбола.		1	
68	Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест		1	
Подвижные игры				
69	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.		1	
70	Подвижные игры на развитие прыгучести.		1	
71	Подвижные игры на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места – тест.		1	
72	Подвижные игры и эстафеты.		1	
73	Подвижные игры и эстафеты. С препятствиями.		1	
74	Подвижные игры на развитие ловкости.		1	
<u>Подвижные игры с элементами волейбола</u>				
75	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.		1	

76	Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.		1	
77	Передача мяча сверху двумя руками.		1	
78	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		1	
79	Подача мяча через сетку с 3 метровой линии.		1	
80	Подача мяча через сетку с 3 метровой линии – учет.		1	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
81	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.		1	
82	Прыжок в высоту с прямого разбега.		1	
83	Прыжок в высоту с разбега.		1	
84	Прыжок в высоту с разбега – учет.		1	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА				
85	Бег в чередовании с ходьбой.		1	
86	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		1	
87	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		1	
88	Переменный бег		1	
89	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		1	
90	Переменный бег		1	
91	Кросс 1500 метров – учет.		1	
Легкая атлетика				
92	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.		1	
93	Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.		1	
94	Старты из различных исходных положений.		1	
95	Старты из различных исходных положений.		1	
96	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		1	
Метание				
97	Метание мяча в вертикальную цель.		1	
98	Метание мяча с места на дальность. Челночный бег 3x10 м – тест.		1	
99	Метание мяча с разбега.		1	
100	Метание мяча с разбега – учет.		1	

Прыжки				
101	Прыжок в длину с места – тест.		1	
102	Прыжок в длину с разбега.		1	