

Рассмотрено на заседании
Школьного методического
объединения учителей

нач. массов

Рук. ШМО

Первушина С.В.

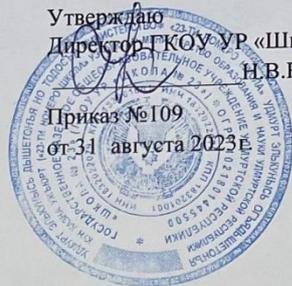
Протокол №1

от «29» августа 2023г.

Принято на заседании
Педагогического совета
ГКОУ УР «Школа №23»
г. Ижевска
Протокол №7
от «31» августа 2023г.

Утверждаю
Директор ГКОУ УР «Школа №23»
Н.В. Кутявина

Приказ №109
от 31 августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптивная

учебного предмета физическая культура

класс(ы) 1-4

срок освоения 5 лет

сроки реализации 2023-2028 годы

Составлено на основе
ФАОП ООО
обучающихся с ОВЗ

Составители:

Учитель высшей категории

Мамбеев В.С.

Учитель высшей категории

Гулюкин Ю.Н.

Рецензент Гильманова З.В.

зам. директора по УВР,

высшей категории

(должность, категория).

Начато: 01.09.2023г.

Хранить: ДЗН ст.271 ВП

Пояснительная записка

Рабочая программа для 1-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта детей с ОВЗ начального образования по физической культуре и Примерной основной образовательной программе начального общего образования по предмету физическая культура в начальной школе. Использована авторская программа начального образования по физической культуре для базового изучения в 1 – 4 классах автор В.И.Лях 2013 год.

При изучении физической культуры реализуются следующие *цели*:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Уровень рабочей программы базовый, соответствует знаниям учащихся начальных классов.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 504 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы). В 1 классе и 1 (дополнительном) классе объём учебного времени составляет 99 часов; во 2 классе 102 часа; в 3 классе 102 часа; в 4 классе 102 часа.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

1) знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

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

2) способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3) Физическое совершенствование

Ученик научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять, передвижения на лыжах.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях

физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Особенности обучения обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения от умственной отсталости.

К. С. Лебединская на основании клинико-физиологических и психолого-педагогических данных выделила четыре варианта задержек: конституционального, соматогенного, психогенного и церебрально-органического генеза. Каждый из этих вариантов задержек имеет свою клинико-психологическую структуру, свои особенности эмоциональной незрелости и нарушений познавательной деятельности, в структуре дефекта могут наблюдаться дополнительные соматические, энцефалопатические, неврологические нарушения. Поскольку данная систематизация задержек психического развития до настоящего времени наиболее полно охватывает разнообразие проявлений при этом виде дизонтогенеза, и, как следствие, она оказалась наиболее востребованной в практике изучения и обучения детей данной категории.

Задержка психического развития конституционального происхождения. Дети отличаются гармоничной незрелостью одновременно психики и телосложения, что дает основание обозначить этот вариант как гармонический инфантилизм. У детей наблюдается значительное отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при относительно сохранной (хотя и замедленной по сравнению с нормой) познавательной деятельности.

При данном варианте задержки, как правило, наблюдается отставание и в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на полтора-два года.

Для этого варианта задержки психического развития характерен благоприятный прогноз при условии целенаправленного психологического воздействия, использования на начальных этапах обучения занимательных игровых приемов, более позднего начала обучения.

Задержка психического развития соматогенного происхождения.

В формировании этого варианта большую роль играет длительная соматическая недостаточность различного генеза (хронические заболевания, инфекции, аллергические состояния, врожденные и приобретенные пороки соматической среды – сердечно-сосудистой, дыхательной систем и другое).

У детей, как правило, нет отягощенной наследственности.

В замедлении темпа психического развития у детей значительная роль принадлежит стойкой астении. Часто наблюдается и задержка эмоционального развития – соматический инфантилизм с невротическими наслоениями в виде неуверенности, боязливости, капризности.

В детском коллективе дети выделяются робостью, несамостоятельностью, чрезмерной привязанностью к привычной обстановке (родителям, дому), часто плачут, с большим трудом адаптируются в новом коллективе.

Трудности в обучении также связаны со сниженной мотивацией достижения, отсутствием интереса к предлагаемым заданиям, неумением и нежеланием преодолевать возникающие при их выполнении трудности. Как правило, дети вялые, инициативные,

пассивные, бездеятельные, склонные к повышенной фиксации на своем здоровье.

У детей наблюдается критическое отношение к своим затруднениям, неудачам, они осознают и болезненно переживают свои неудачи.

Дети с этим вариантом задержки психического развития нуждаются в систематической лечебно-педагогической помощи. Необходимо создание и поддержание охранительного режима.

Задержка психического развития психогенного происхождения.

В формировании этого варианта дизонтогенеза большую роль играют неблагоприятные условия воспитания.

В условиях гипопеки (социальной запущенности) ребенок растет в атмосфере полной безнадзорности, эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью. Родители своим асоциальным образом жизни (пьянство, распущенность, неустроенность, воровство) стимулируют у ребенка аффективность (импульсивные, взрывные реакции), безвольное следование влечениям, произвольность поведения, гасят интеллектуальную активность.

С раннего возраста у детей замедленно формируются навыки коммуникативной и познавательной деятельности. Особенно остро проблема дефицита общения, неумения строить отношения с детьми и взрослыми проявляется с началом школьного обучения.

Дети, как правило, не умеют самостоятельно организовать свою деятельность – испытывают трудности при планировании и выделении этапов предстоящей работы, не умеют осуществлять текущий и итоговый контроль, не могут адекватно оценить результаты своей работы.

Этот вариант задержки психического развития также часто наблюдается у детей, воспитывающихся в доме ребенка, а затем в детском доме. Эмоциональная депривация, однообразие социальной среды и контактов, слабая индивидуальная эмоциональная стимуляция ведут к замедлению темпа психического развития ребенка, как результат возникает снижение интеллектуальной мотивации, поверхностность эмоций, несамостоятельность поведения, инфантильность установок и отношений.

В условиях гиперопеки у ребенка формируются эгоцентрические установки, недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности. Адаптация в детском коллективе учащихся затруднена из-за присущих им негативных черт характера (эгоизм, противопоставление себя классу и другое). Возникающая дезадаптация ведет не только к нарастанию конфликтных ситуаций, но и к развитию у ребенка невротического состояния.

Задержка психического развития церебрально-органического генеза.

Этот вариант задержки психического развития занимает основное место в данной группе нарушений и встречается чаще других вариантов; обычно обладает большей стойкостью и выраженностью нарушений как в эмоционально-волевой, так и в познавательной деятельности. С раннего возраста наблюдается замедленная смена возрастных фаз – запаздывание в формировании статических функций, ходьбы, речи, навыков опрятности, этапов игровой деятельности. Часто наблюдаются общие признаки задержки физического развития (недоразвитие роста, мускулатуры, недостаточность мышечного и сосудистого тонуса, гипотрофия). Выявляется и нарушение черепно-мозговой иннервации, вегето-сосудистая дистония, очаговые подкорковые нарушения, особенно в теменных отделах коры; незрелость коры головного мозга, наиболее выраженная в лобных отделах и особенно левого полушария.

На основании экспериментальных данных и результатов многолетних наблюдений С. А. Домишкевич и В. А. Пермякова предложили педагогическую классификацию учащихся с задержкой психического развития. В зависимости от динамики развития детей и продвижения в обучении было выделено три группы:

Учащиеся с легкой задержкой психического развития.

Дети этой группы, как правило, имеют положительную динамику возрастного развития, к третьему-четвертому классу по всем показателям приближаются к возрастной норме, но испытывают затруднения в учебной деятельности вследствие ранее образовавшихся пробелов в знаниях, умениях и навыках.

В клинической характеристике детей этой группы преобладают астенические состояния и некоторое отставание в морфофункциональной зрелости. У этих детей наблюдается

сниженный (по сравнению с нормой) темп учебной деятельности при удовлетворительном ее качестве. При повышении темпа дети начинают делать много ошибок. Мотивация учения неустойчивая, запас знаний относительно систематизирован. По мнению исследователей, у детей этой группы, в основном, страдает организация мыслительных процессов и возможность их использования в деятельности.

Учащиеся с выраженной задержкой психического развития.

Дети этой группы медленнее продвигаются в развитии и только к пятому-шестому классу у них происходит интенсивное накопление знаний, совершенствуется словесная регуляция деятельности и вербальное мышление, однако по уровню общего личностного развития они продолжают отставать от сверстников. В клинической характеристике присутствует легкая резидуальная симптоматика, астенические состояния, соматические, невротические и вегетативные нарушения. Основной причиной их замедленного развития является недостаточная умственная работоспособность, мотивация и регуляция познавательной деятельности, которые из-за совокупности с трудом поддаются коррекции. Эти учащиеся отличаются нарушением оптимального соотношения между темпом и правильностью выполняемой деятельности, выраженной незрелостью эмоционально-волевой сферы личности. В деятельности на первый план выступают игровые и, отчасти, соревновательные мотивы. Для этих детей характерна повышенная отвлекаемость при воздействии посторонних раздражителей, недостаточная самостоятельность планирования способов деятельности, неумение корректировать свои действия, неадекватная оценка предлагаемых заданий и своих учебных возможностей. Низкие оценки учащихся – результат недостаточного и слабо систематизированного запаса знаний. Затруднены операции анализа, сравнения, обобщения.

Учащиеся с грубой задержкой психического развития.

Компенсаторное развитие этих детей протекает крайне замедленно: выявляемая у них недостаточная умственная работоспособность не позволяет применять по отношению к ним интенсивные методы коррекционно-педагогической работы. Для детей характерны выраженные нарушения эмоционально-волевой сферы, низкий уровень умственного развития. В клинических характеристиках отмечается выраженная резидуальная симптоматика, астенические состояния, черты дисгармоничного развития, позднее может отмечаться патохарактерологическое развитие личности, иногда – эмоциональные расстройства. Эту группу составляют учащиеся с выраженными и грубыми нарушениями общего тонуса психической деятельности, крайне низким темпом и качеством работы. Отношение к учебе в основном индифферентное или резко негативное. Создание на уроке игровой ситуации лишь временно увеличивает их познавательную активность. У детей этой группы значительно страдает способность к сосредоточению внимания в условиях действия отвлекающих факторов, отсутствует предварительное планирование способов деятельности, дети не соотносят способы выполнения задания с конечной целью и не замечают ошибок до тех пор, пока невозможность избранного способа действия не становится для них очевидной.

Все обучающиеся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.

Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в

систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников. Дифференциация образовательных программ основного общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК.

Особенности обучения обучающихся с РАС

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно-деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно-практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями аутистического спектра учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют распределение детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

Формы организации учебных занятий:

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия, физические упражнения.

Виды и формы контроля результатов освоения программы

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и итоговом контроле в форме сдачи контрольных нормативов по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. Обучение физической культуре в 1 классе согласно учебного плана школы ведется 3 часа в неделю, всего 99 часов в год; во 2 классе 3 часа в неделю, всего 102 часа в год; в 3 классе 3 часа в неделю, всего 102 часа в год; в 4 классе 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Составитель программы оставляет за собой право изменять порядок проведения уроков в связи с экстремальными условиями (морозные дни, карантин)

Так как в школе нет условий для изучения плавания, изучается теоретический материал о способах плавания, а так же «сухое» плавание.

Содержание разделов учебного предмета

Таблица 1 Содержание разделов учебного предмета

Наименование раздела учебного предмета	Содержание раздела учебного предмета	Количество часов
<p style="text-align: center;">Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</p>	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> – комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; – занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; – комплексы упражнений на развитие физических качеств; – комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. 	6
<p style="text-align: center;">Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.</p>	32

Наименование раздела учебного предмета	Содержание раздела учебного предмета	Количество часов
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. <i>Гимнастическая комбинация.</i> 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Раздел программы <i>гимнастика с основами акробатики</i> ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):</p> <p>1) личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики; <p>2) регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий; <p>3) познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений; <p>4) коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. 	
<p>Раздел 3. Легкоатлетические упражнения</p>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):</p> <p>1) личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики; <p>2) регулятивные:</p>	<p>34</p>

Наименование раздела учебного предмета	Содержание раздела учебного предмета	Количество часов
	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий; <p>3) познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без; <p>4) коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. 	
Раздел 4. Лыжная подготовка	<p>Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Раздел программы лыжной подготовки ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):</p> <p>1) личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой; <p>2) регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах; <p>3) познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без; <p>4) коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. 	4
Раздел 5. Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	21

Наименование раздела учебного предмета	Содержание раздела учебного предмета	Количество часов
	<p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	
Раздел 6. Плавание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба с сохранением правильной осанки. Развитие координации. Коррекционная игра для развития пространственной ориентировки.	2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 1 КЛАССА

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
1 четверть				
Раздел 1. Знания по физической культуре (1ч.)				
1	Сообщение теоретических сведений	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	Знать правила. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов.	Сентябрь 1 неделя
Раздел 2. Легкая атлетика (23 ч)				
2	Ходьба и бег в колонне	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов.	Сентябрь 1 неделя
3	Ходьба и бег в колонне	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов.	Сентябрь 1 неделя
4	Ходьба и бег в колонне	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!».	Сентябрь 2 неделя
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности	Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Чередование бега и ходьбы по разметке. Комплекс ОРУ в движении.	Сентябрь 2 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
		ориентирования в пространстве. Коррекционная игра «Веселые ракеты».		
6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Бег и ходьба с преодолением препятствий Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении.	Сентябрь 2 неделя
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Ходьба группами в быстром темпе. Перебежки группами на 15-20 м.Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.	Сентябрь 3 неделя
8	Непрерывный бег с изменением темпа	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	Ходьба со сменой темпа по сигналу.Бег со сменой темпа по сигналу.Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками.	Сентябрь 3 неделя
9	Непрерывный бег с изменением темпа	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	Ходьба с преодолением препятствий.Бег с преодолением препятствий. Бег со сменой темпа по сигналу. Комплекс ОРУ с хлопками.	Сентябрь 3 неделя
10	Непрерывный бег с изменением темпа	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Коррекционная игра «Уголек».	Ходьба в быстром темпе с подлезанием под дугу. Бег с подлезанием под дугу.Комплекс ОРУ в кругу. Бег с преодолением препятствий.	Сентябрь 4 неделя
11	Прыжки на двух ногах	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная	Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед.	Сентябрь 4 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
		игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Коррекционная игра «Уголек».	Прыжки вверх из глубокого приседа. Бег с подлезанием под дугу. Комплекс ОРУ в кругу.	
12	Прыжки на двух ногах	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Коррекционная игра «Уголек».	Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу.	Сентябрь 4 неделя
13	Прыжки на двух ногах	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Коррекционная игра «Невод».	Прыжки вверх из глубокого приседа. Комплекс ОРУ с флажками. Ходьба приставным шагом с приседанием. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие.	Октябрь 1 неделя
14	Подпрыгивание вверх	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Коррекционная игра «Невод».	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Ходьба приставным шагом с приседанием.	Октябрь 1 неделя
15	Подпрыгивание вверх	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Коррекционная игра «Невод».	Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками.	Октябрь 1 неделя
16	Подпрыгивание вверх	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.	Октябрь 2 неделя
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести	Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	Октябрь 2 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
		совместные действия с партнером, развитие точности движений. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	Комплекс ОРУ с набивными мешочками.	
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками.	Октябрь 2 неделя
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Коррекционная игра «Повтори движение».	Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	Октябрь 3 неделя
20	Метание с места в горизонтальную цель	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Коррекционная игра «Повтори движение».	Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками.	Октябрь 3 неделя
21	Метание с места в горизонтальную цель	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Коррекционная игра «Повтори движение».	Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Бег.	Октябрь 3 неделя
22	Метание с места в горизонтальную цель	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в	Октябрь 4 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
			стороны, назад, вперед, вверх.	
23	Метание с места в горизонтальную цель	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты».	Ходьба змейкой. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Комплекс ОРУ в парах.	Октябрь 4 неделя
24	Метание с места в вертикальную цель	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты».	Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Ходьба змейкой.	Октябрь 4 неделя
2 четверть				
Раздел 2. Легкая атлетика (3 ч)				
25	Метание с места в вертикальную цель	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	Ноябрь 2 неделя
26	Метание мяча из седа из-за головы	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой.	Ноябрь 2 неделя
27	Метание мяча из седа из-за головы	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Метание набивного мяча из и.п. стоя. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками.	Ноябрь 2 неделя
Раздел «Знания по физической культуре» (1 ч)				
28	Сообщение теоретических сведений	Основы знаний: чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.	Ноябрь 3 неделя
Раздел «Гимнастика» (17 ч)				
29	Коррекция нарушений	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-	Коррекционные упражнения для формирования	Ноябрь

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
	ийздоровья	оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками.	3 неделя
30	Коррекция нарушений здоровья	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки.	Ноябрь 3 неделя
31	Коррекция нарушений здоровья	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	Ноябрь 4 неделя
32	Ползание по гимнастической скамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами.	Ноябрь 4 неделя
33	Ползание по гимнастической скамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с помощью. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами.	Ноябрь 4 неделя
34	Ползание по гимнастической скамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	Декабрь 1 неделя
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	Ползание на четвереньках на заданное расстояние. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Декабрь 1 неделя
36	Ползание по	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической	Декабрь

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
	наклонной гимнастической скамейке	координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности.	скамейке на четвереньках с помощью. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	1 неделя
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.	Декабрь 2 неделя
38	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ходьба по веревке, руки в стороны. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой. Комплекс ОРУ на стульчиках.	Декабрь 2 неделя
39	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.	Декабрь 2 неделя
40	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.	Декабрь 3 неделя
41	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.	Декабрь 3 неделя
42	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед, перешагивая мелкие	Декабрь 3 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
			предметы.Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой.	
43	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, правое, левое плечо вперед,перешагивая мелкие предметы.	Декабрь 4 неделя
44	Лазаниепогимнастическойскамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционнаяиградляразвитиятактильно-кинестетическойспособностирук.	Лазание по гимнастической скамейке одноименным способом с помощью.Лазание по гимнастической скамейке одноименным способом без помощи.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.	Декабрь 4 неделя
45	Лазание по гимнастическойскамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционнаяиградляразвитиятактильно-кинестетическойспособностирук.	Лазание по гимнастической скамейке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.Лазание по гимнастической скамейке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.Лазание по гимнастической скамейкеодноименным способом без помощи.Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.	Декабрь 4 неделя
3 четверть				
Раздел«Гимнастика»(3 ч)				
46	Лазаниепогимнастическойскамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционнаяиградляразвитиятактильно-кинестетическойспособностирук.	Комплекс ОРУ с гантелями. Лазание по гимнастической скамейке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	Январь 2 неделя
47	Лазаниепогимнастическойскамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционнаяиградляразвитиятактильно-кинестетическойспособностирук.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью. Лазание по гимнастической скамейке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями.	Январь 2 неделя
48	Лазаниепогимнастическойскамейке	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционнаяиградляразвитиятактильно-кинестетическойспособностирук.	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание по гимнастической скамейкеодноименным способом с переходом на соседний пролет	Январь 2 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
			самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями.	
Раздел «Знания по физической культуре» (1 ч)				
49	Сообщение теоретических сведений	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Знакомство с лыжами, правилами переноски лыж и укладыванием их на снег. Правила поведения на лыжне. Упражнения на развитие координации.	Комплекс ОРУ на развитие координации. Игровое упражнение «Через ручей». Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений осанки.	Январь 3 неделя
Раздел «Лыжная подготовка» (4 ч)				
50	Передвижение на лыжах	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации. Коррекционные игры для развития силовых и координационных способностей.	Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении с палками. Комплекс ОРУ. Игровое упражнение «Через ручей».	Январь 3 неделя
51	Передвижение на лыжах	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации и выносливости. Коррекционные игры для развития силовых и координационных способностей.	Передвижение без лыж. Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок. Комплекс ОРУ. Игровое упражнение «Через ручей».	Январь 3 неделя
52	Торможение	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации. Коррекционные игры для развития внимания, памяти.	Передвижение без лыж. Торможение «плугом». Имитация движений лыжника. Передвижение ступающим шагом в прямом направлении без палок и с палками.	Январь 4 неделя
53	Повороты	Строевые упражнения, ОРУ на развитие координации. Коррекционные игры для развития точности движений, двигательной памяти.	Передвижение без лыж. Повороты на лыжах. Имитация движений лыжника. Торможение «плугом».	Январь 4 неделя
Раздел «Знания по физической культуре» (1 ч)				
54	Сообщение теоретических сведений	Основы знаний: техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Сюжетные ОРУ. Игровое упражнение «Задуй свечу». Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	Январь 4 неделя
Раздел «Подвижные игры» (21 ч)				
55	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования	Подбрасывание мяча вверх. Сюжетные ОРУ. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	Февраль 1 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
		способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.		
56	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подбрасывание мяча вверх с хлопком.	Февраль 1 неделя
57	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Броски мяча снизу двумя руками о стену. Перебрасывание мяча снизу в парах. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ.	Февраль 1 неделя
58	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Броски мяча от груди двумя руками о стену. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча снизу в парах.	Февраль 3 неделя
59	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Броски мяча от головы двумя руками о стену. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах.	Февраль 3 неделя
60	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Пас ведущей ногой в воротики. Пас ведущей ногой в парах. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами.	Февраль 3 неделя
61	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Пас правой, левой ногой в воротики. Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Пас ведущей ногой в парах.	Февраль 4 неделя
62	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики	Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Сюжетные ОРУ. Пас правой, левой ногой в парах.	Февраль 4 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
		рук.		
63	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно. Сюжетные ОРУ.	Февраль 4 неделя
64	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой на месте. Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.	Март 1 неделя
65	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Комплекс ОРУ с маленькими мячами.	Март 1 неделя
66	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед.	Март 1 неделя
67	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.	Март 2 неделя
68	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности и, способности к звукоподражанию.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками, стоя на месте. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево.	Март 2 неделя
69	«Школамяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Сюжетные ОРУ. Удары мяча	Март 2 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
		Коррекционная игра для развития речевой деятельности и, способности к звукоподражанию.	об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед.	
70	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности и, способности к звукоподражанию.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	Март 3 неделя
71	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности и, способности к звукоподражанию.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.	Март 3 неделя
72	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности и, способности к звукоподражанию.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед.	Март 3 неделя
73	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности и, способности к звукоподражанию.	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.	Апрель 1 неделя
74	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.	Апрель 1 неделя
75	«Школа мяча»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно – дверь». Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	Апрель 1 неделя
4 четверть				

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
Раздел «Знания по физической культуре»(1 ч)				
76	Сообщение теоретических сведений	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	Ходьба по кругу и змейкой. Комплекс ОРУ со скакалками. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно – дверь».	Апрель 2 неделя
Раздел «Гимнастика» (12 ч)				
77	Корректирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками.	Апрель 2 неделя
78	Корректирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками.	Апрель 2 неделя
79	Корректирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	Апрель 3 неделя
80	Корректирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	Апрель 3 неделя
81	Корректирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплекс ОРУ с обручами.	Апрель 3 неделя
82	Корректирующие упражнения	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности.	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	Апрель 4 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
		Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.		
83	Ползание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Ползание под дугами на четвереньках. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.	Апрель 4 неделя
84	Ползание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Ползание под дугами правым, левым боком. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	Апрель 4 неделя
85	Ползание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Ползание по-пластунски. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	Май 1 неделя
86	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.	Май 1 неделя
87	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	Май 1 неделя
88	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.	Май 2 неделя
Раздел «Легкая атлетика» (8 ч)				
89	Медленный бег	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в	Быстрая ходьба, держась за канат. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов.	Май 2 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
		пространстве.		
90	Медленный бег	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега, держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов.	Май 2 неделя
91	Медленный бег	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Комплекс ОРУ в движении. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.	Май 3 неделя
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Чередование быстрой и медленной ходьбы. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении.	Май 3 неделя
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Бег и ходьба в чередовании. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении.	Май 3 неделя
94	Быстрый бег	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками.	Май 3 неделя
95	Быстрый бег	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Бег по команде. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками.	Май 3 неделя
96	Метание с места на дальность	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Комплекс ОРУ в кругу.	Май 4 неделя
Раздел «Знания по физической культуре» (1 ч)				
97	Сообщение теоретических сведений	Техника безопасности в бассейне. Правила поведения на воде. Гигиенические требования к одежде пловца. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционное упражнение на дыхание.	Вхождение в воду. Комплекс ОРУ на развитие гибкости и выносливости. Имитационные упражнения «Пловец». Дыхательные упражнения «Воздушный шар».	Май 4 неделя

№ урока	Тема урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
Раздел «Плавание» (2 ч)				
98	Приседания с погружением в воду с головой	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба с сохранением правильной осанки. Развитие координации. Коррекционная игра для развития пространственной ориентировки.	Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна. Приседание с погружением в воду с головой. Комплекс ОРУ на развитие дыхания. Ходьба с сохранением правильной осанки.	Май 4 неделя
99	Доставание предметов со дна, открывая глаза в воде	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба с сохранением правильной осанки. Развитие координации. Коррекционная игра для развития пространственной ориентировки.	Передвижение по дну бассейна. Доставание предметов со дна. Комплекс ОРУ на развитие дыхания.	Май 4 неделя

Содержание разделов учебного предмета для 1 (дополнительного) класса

№ п/п	Раздел	Содержание раздела	Кол-вочасов	Из них с применением ЭОР	Конт-роль
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	<p>Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Осанка человека. Режим дня и личная гигиена. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.</p> <p>Способы самоконтроля. Возрождение Олимпийских игр современности. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.</p>	11	8	4
2	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	22	3	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика, упражнения в равновесии, низкая перекладина, опорный прыжок, брусья	14	2	4
4	Лыжная подготовка	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двужажный, одновременный одношажный, скользящий шаг.</p> <p><i>Повороты</i> переступанием на месте.</p> <p><i>Спуск</i> в основной стойке. Подъем «ёлочкой», лесенкой. Торможение плугом</p>	20	2	4
5	Подвижные игры	На материале гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр	29		
6	Плавание	Способы плавания, работа руками и ногами при плавании. Первая помощь утопающим	3	2	
Итого:			99	17	22

Календарно - тематическое планирование для 1(дополнительного) класса

№ п/п	№ п/п в четв	Темаурока	Тип урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
І – четверть(27 ч.)						
Раздел Легкая атлетика 12 часов						
Содержание <i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.						
<i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.						
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.						
<i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
1.	1.	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Осанка человека.	Вводный урок	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Осанка человека. Режим дня и личная гигиена. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Сентябрь 1 неделя
2.	1.	Ходьба. Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Практикум	Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Различать разные виды ходьбы.	Сентябрь 1 неделя
3.	2.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 метров. Игра «Слушай сигнал». Входное тестирование	Контроль	Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Сентябрь 1 неделя
4.	3.	Бег с изменением направления. Игра «Кошки –	Контроль	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое	Уметь менять направление во время	Сентябрь 2 неделя

		мышки». Входное тестирование Челночный бег 3x10		состояние.	бега	
5.	4.	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».	Совершенство вание	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Сентябрь 2 неделя
6.	5.	Метание мяча малого и большого в цель	Совершенство вание	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Учиться метать мяч в цель	Сентябрь 2 неделя
7.	6.	Челночный бег 3x10 м. Понятие скорость бега. Развитие выносливости.	Совершенствов ание	Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	Освоение правил выполнения челночного бега 3x10 м.	Сентябрь 3 неделя
8.	7.	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин».	Совершенство вание	Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Умение чередовать бег с ходьбой.	Сентябрь 3 неделя
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
9.	2.	Режим дня и личная гигиена. Правила организации игр. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Изучение нового материала	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические ОД), знаний об обществе (историко-социологические ОД). Составлять индивидуальный режим дня.	Соблюдать личную гигиену.	Сентябрь 3 неделя
10.	8.	Метание мяча малого и большого в цель. Игра «Точно в цель»	Совершенство вание	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Умение метиться и метать в цель.	Сентябрь 4 неделя
11.	9.	Требования к одежде занимающихся. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	Научиться броску большого мяча на дальность из-за головы двумя	Сентябрь 4 неделя

					руками	
12.	10	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра «Пустое место».	Контрольный	Умение распределять нагрузку. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Сентябрь 4 неделя
13.	11.	Бег 300 (дев) и 500(мальч) метров. Игры «Снайперы», «Колдунчики».	Контрольный	Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Октябрь 1 неделя
14.	12.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Совершенство вание		Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти.	Октябрь 1 неделя
Раздел Подвижные игры 12 часов						
Игры на материале легкой атлетики						
15.	1.	Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр. Игры на закрепление навыков бега	Совершенство вание	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Изучить правила подвижных игр	Октябрь 1 неделя
16.	2.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Разучивание игры «Пятнашки».	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Октябрь 2 неделя
17.	3.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Октябрь 2 неделя
18.	4.	Игры на закрепление и совершенствование метаний. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Октябрь 2 неделя
19.	5.	Игры на закрепление и совершенствование метаний. Игра «Точный расчет»,	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Октябрь 3 неделя

		«Снайперы».				
20.	6.	Упражнения на внимание. Игра «Охотники и утки», «Летает, не летает»	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Октябрь 3 неделя
21.	7.	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Октябрь 3 неделя
22.	8.	Обучение передачам баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Октябрь 4 неделя
23.	9.	Игры с баскетбольным мячом. «Передал — садись».	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Октябрь 4 неделя
24.	10.	Игры с баскетбольным мячом. «Передал — садись».	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Октябрь 4 неделя
25.	11.	Игры с баскетбольным мячом. «Не давай мяча водящему».	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Ноябрь 2 неделя
26.	12.	Эстафета «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Ноябрь 2 неделя
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
27.	3.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	Совершенство вание	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические ОД), знаний о человеке (психолого-педагогические ОД), знаний об обществе (историко-социологические ОД).	Развить познавательную активность	Ноябрь 2 неделя
II – четверть (21 ч.)						
Раздел Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч. Содержание <i>Организуящие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.						Ноябрь 3 неделя

<p><i>Акробатические упражнения:</i> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади.</p>						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
28.	4.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	Знать историю физической культуры	Ноябрь 3 неделя
29.	1.	Строевые команды. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики.	Совершенство вание	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Ноябрь 3 неделя
30.	2.	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	Ноябрь 4 неделя
31.	3.	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев.	Ноябрь 4 неделя
32.	4.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	Научиться выполнять гимнастический мост.	Ноябрь 4 неделя
33.	5.	Стойка на лопатках. Игра	Изучение нового	Осваивать технику выполнения стойки на		Декабрь 1

		«Через холодный ручей».	оматериала	лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		неделя
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
34.	5.	Основные способы передвижения. Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Знать основные способы передвижения человека	Декабрь 1 неделя
35.	6.	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Совершенствование	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Научиться выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Декабрь 1 неделя
36.	7.	Передвижения по гимнастической скамейке. Игра «Конники-спортсмены».	Совершенствование	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.	Декабрь 2 неделя
37.	8.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической скамейке.	Совершенствование	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами.	Декабрь 2 неделя
38.	9.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Совершенствование	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	Освоить технику перелезания через гимнастического козла.	Декабрь 2 неделя
39.	10.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Совершенствование	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Декабрь 3 неделя

				правила техники безопасности.		
40.	11.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенство вание	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации.	Декабрь 3 неделя
41.	12.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Совершенство вание	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	Освоить упражнения с гимнастической палкой.	Декабрь 3 неделя
42.	13.	Построение в шеренгу и колонну. Группировка. Перекаты в группировке.	Совершенство вание	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Проявлять качества координации при выполнении упражнений.	Декабрь 4 неделя
43.	14.	Лазание по гимнастической стенке.Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Совершенство вание		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Декабрь 4 неделя
Раздел Подвижные игры – 4 ч.						
Игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»						
44.	1.	Игры с элементами гимнастики. «У медведя во бору», «Бой петухов».	Совершенство вание	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	Изучить правила подвижных игр	Декабрь 4 неделя
45.	2.	Игры «Салки-догонялки», «Змейка»			Изучить правила подвижных игр	Январь 2 неделя
46.	3.	Игры с элементами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».			Изучить правила подвижных игр	Январь 2 неделя
47.	4.	«Веселые старты» Веревоочка			Изучить правила	Январь 2

		под ногами», «Эстафета с обручами».			подвижных игр	неделя
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
48.	6.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость, равновесие.	Январь 3 неделя
III – четверть(27 ч.)						
Раздел Лыжная подготовка – 20 ч.						
Содержание <i>Организуя команды и приемы:</i> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. <i>Передвижения на лыжах</i> ступающим и скользящим шагом. <i>Повороты</i> переступанием на месте. <i>Спуски</i> в основной стойке. <i>Подъемы ступающим и скользящим шагом.</i> <i>Торможение падением</i>						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
49.	7.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля	Совершенство вание	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	Январь 3 неделя
50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Совершенство вание	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Переносить и надевать лыжный инвентарь.	Январь 3 неделя
51.	2.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг	Совершенство вание		Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Январь 4 неделя
52.	3.	Разучивание скользящего шага.	Совершенство вание		Научиться технике скользящего шага.	Январь 4 неделя
53.	4.	Передвижение скользящим шагом. Повороты	Совершенство вание		Научиться технике скользящего шага.	Январь 4 неделя

		переступанием на месте.				
54.	5.	Передвижение скользящим шагом.	Совершенство вание		Научиться технике скользящего шага.	Февраль 1 неделя
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
55.	8.	Возрождение. Олимпийских игр современности. Игра «Салки на марше»	Совершенство вание	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	Февраль 1 неделя
56.	6.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Совершенство вание	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	Научиться технике скользящего шага.	Февраль 1 неделя
57.	7.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Совершенство вание	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Научиться технике скользящего шага.	Февраль 3 неделя
58.	8.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенство вание	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Научиться технике скользящего шага.	Февраль 3 неделя
59.	9.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Научиться технике скользящего шага.	Февраль 3 неделя
60.	10.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	Научиться технике скользящего шага.	Февраль 4 неделя
61.	11.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие	Научиться технике скользящего шага.	Февраль 4 неделя
62.	12.	Попеременный двушажный ход. Игра «Два дома».	Изучение нового материала	команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	Научиться технике попеременного двушажного хода.	Февраль 4 неделя
63.	13.	Попеременный двушажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный		Научиться технике попеременного двушажного хода.	Март 1 неделя
64.	14.	Попеременный двушажный ход. Игра «День и ночь».				

65.	15.	Попеременный двушажный ход.			Научиться технике попеременного двушажного хода.	Март 1 неделя
66.	16.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала		Научиться спускам и подъемам с горы	Март 2 неделя
67.	17.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный		Научиться спускам и подъемам с горы	Март 2 неделя
68.	18.	Попеременный двушажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный		Научиться спускам и подъемам с горы	Март 2 неделя
69.	19.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный		Развивать выносливость	Март 3 неделя
70.	20.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный		Развивать выносливость	Март 3 неделя
Раздел Подвижные игры – 4 ч.						
Игры на материале раздела «Лыжная подготовка»						
71.	1.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	Изучить правила подвижных игр	Март 3 неделя
72.	2.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».			Изучить правила подвижных игр	Март 3 неделя
73.	3.	Лыжные эстафеты. Игра «Замной».			Изучить правила подвижных игр	Март 3 неделя
74.	4.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».			Изучить правила подвижных игр	Апрель 1 неделя
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						

75.	9.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	Знать технику безопасности при обморожении	Апрель 1 неделя
IV – четверть(24 ч.)						
Раздел Легкая атлетика – 10 ч.						
Содержание <i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. <i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
76.	10.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси»	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	Знать историю зарождения физической культуры.	Апрель 1 неделя
77.	1.	Итоговый контроль. Челночный бег 3х10м, подтягивание. Подвижная игра «Ловишка».	Контрольный	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осваивать технику бега различными способами.	Апрель 2 неделя
78.	2.	Итоговый контроль. Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.	Контрольный	Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Апрель 2 неделя
79.	3.	Прыжки в длину с разбега.	Совершенство вание		Различать разновидности беговых заданий.	Апрель 2 неделя
80.	4.	Прыжки в длину с разбега.			Научиться технике прыжка с разбега.	Апрель 3 неделя
81.	5.	Бег. Метание на дальность.			Научиться метанию	Апрель 3 неделя
82.	6.	Итоговый контроль. Бег. Метание на дальность.			Соблюдать меры безопасности	Апрель 3 неделя

83.	7	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Иметь представление о стилях плавания, знать технику безопасности и правила поведения на воде. Отрабатывать движения руками и ногами при имитации	Научиться прыжкам через скакалку	Апрель 4 неделя
84.	8.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».			Изучить правила подвижных игр	Апрель 4 неделя
85.	9.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			Изучить технику бега.	Апрель 4 неделя
86.	10.	Итоговый контроль. Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			Изучить технику бега.	Май 1 неделя
Раздел Плавание						
<i>Способы плавания, работа руками и ногами при плавании. Вхождение в воду, дыхательные упражнения для плавания.</i>						
87.	1.	ТБ и правила поведения на воде. Способы плавания.	Изучение нового материала	Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технические действия в воде. Осваивать дыхательные упражнения в воде	Соблюдать правила поведения в воде.	Май 1 неделя
88.	2.	Вхождение в воду. Работа руками и ногами при плавании.	Комбинированный		Объяснять технику разучиваемых действий.	Май 1 неделя
89.	3	Дыхательные упражнения для плавания.	комбинированный		Осваивать технические действия в воде.	Май 2 неделя
Раздел Подвижные игры – 9 ч. Игры на материале легкой атлетики						
90.	1.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации	Совершенствование	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	Изучить правила подвижных игр	Май 2 неделя
91.	2.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Совершенствование		Изучить правила подвижных игр	Май 2 неделя
92.	3.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Совершенствование		Изучить правила подвижных игр	Май 3 неделя
93.	4.	Игра «Воробьи и вороны».	Совершенствование		Изучить правила	Май 3

		Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.	вание	Распределяться на команды с помощью считалочек.	подвижных игр	неделя
94.	5.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Май 3 неделя
95.	6.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Май 3 неделя
96.	6.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Май 3 неделя
97.	8.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенство вание		Изучить правила подвижных игр	Май 4 неделя
98.	9.	Эстафеты. Развитие координации.	Совершенство вание		Развивать координацию	Май 4 неделя
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
99.	11.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Совершенство вание	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	Соблюдать правила купания	Май 4 неделя

Содержание учебного предмета для 2 класса

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-вочасов	Контроль
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Значение УГ. Осанка и её значение. Понятие «обморожение» и первая помощь при обморожении. Самостраховка и самоконтроль	4	4
2	Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	25	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика, упражнения в равновесии, низкая перекладина, опорный прыжок, брусья	13	4
4	Лыжная подготовка	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный, одновременный одношажный, скользящий шаг. <i>Повороты</i> переступанием на месте. <i>Спуск</i> в основной стойке Подъем «ёлочкой», лесенкой Торможение плугом	19	4
5	Спортивные игры	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча, бросок мяча в кольцо, ловля и передача мяча. <i>Волейбол:</i> передачи мяча двумя сверху <i>Футбол:</i> удары мяча, его виды; остановка мяча, их виды; ведение мяча	13	3
6	Подвижные игры	<i>На материале гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр</i>	24	
7	Плавание	<i>Стили плавания. Кроль на спине и на груди. Способы старта и поворотов. Правила поведения на воде.</i>	4	1
Итого			102	22

Календарно - тематическое планирование для 2 класса

Примерные сроки	Тема урока	Тип урока	Содержание	Планируемые результаты	
1 четверть (27 часов)					
Раздел Легкая атлетика, подвижные игры на материале легкой атлетики					
<p>Содержание Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p>Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>					
1 неделя	1	Инструктаж по технике безопасности. Организация подвижных игр	Вводный	Понятие «подвижные игры», правила поведения на уроках физкультуры. Понятие «осанка». Уметь выполнять правила поведения самостоятельно организовывать и проводить игры	Знать понятие «подвижные игры», правила поведения на уроках физкультуры.
	2	Высокий старт. Прыжок в длину с места. Бег 30 метров	Совершенствован ие	Правила безопасности и поведения на уроках легкой атлетики. Уметь выполнять строевые команды, и перестроения	Знать правила безопасности и поведения на уроках легкой атлетики
	3	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Обучение ударам в игре «Лапта»	Совершенствован ие	Правила проведения игр и правила техники безопасности при проведении подвижных игр Уметь организовывать и проводить п/и.	Знать правила проведения игр и правила техники безопасности при проведении подвижных игр.
2 неделя	4	Бег 30 метров - зачет. Прыжок в длину с места	Совершенствован ие	Правила бега на короткие дистанции Уметь стартовать с высокого старта	Знать правила бега на короткие дистанции
	5	Бег 60 м. прыжок в длину с места – зачет.	Совершенствован ие	Виды бега. Менять направление движения во время бега, оценивать свое состояние	Знать правила бега на короткие дистанции
	6	Подвижные игры. Третий лишний, Шишки, желуди, орехи.	Совершенствован ие	Правила проведения п/и Уметь выполнять правила проведения п/и в процессе игровой деятельности	Знать правила подвижной игры
3 неделя	7	Челночный бег 3x10 м. метание малого мяча на дальность с места	Совершенствован ие	Последовательность упражнений в комплексе ОРУ Уметь выявлять зависимость ЧСС от интенсивности выполнения упражнений ОРУ	Техника челночного бега 3x10 м и. метания малого мяча на дальность с места
	8	Челночный бег 3x10 м –	Контрольный	Разновидности бега	Техника челночного бега 3x10 м.

		зачет. Метание малого мяча в цель с места		Продолжать осваивать высокий старт, уметь стартовать по сигналу учителя. Выполнять упражнения дыхательной гимнастики	метания малого мяча на дальность с места
	9	Подвижные игры. Командные салки, снайперы	Совершенствован ие	Правила проведения п/и Выполнять правила проведения п/и в процессе игровой деятельности	Знать правила подвижной игры
4 неделя	10	Метание малого мяча – зачет. Прыжок в длину с разбега	Контрольный	Скорость бега. Правила безопасности при прыжках Уметь подбирать разбег для выполнения прыжка в длину с разбега. Максимально далеко метать мяч	Правила безопасности при прыжках
	11	Прыжок в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине	Совершенствован ие	Правила безопасности при прыжках в длину с разбега. Уметь подбирать разбег и толчковую ногу. Самостоятельно выполнять комплексы дыхательной гимнастики	Уметь подбирать разбег и толчковую ногу
	12	Подвижные игры. Шишки желуди, орехи; пустое место	Совершенствован ие	Правила проведения п/и Подготовить спортивную площадку для проведения п/и в соответствии с правилами игры	Знать правила подвижной игры
5 неделя	13	Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на низкой и высокой перекладине - зачет	Контрольный	Правила выполнения подтягивания Уметь распределять силы при выполнении упражнений на силовую выносливость	Знать правила выполнения подтягивания
	14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Изучение нового материала	Знать правила выполнения прыжков Уметь подобрать разбег, толчковую ногу, оптимальную скорость. Правильно приземлиться после прыжка	Уметь подобрать разбег, толчковую ногу, оптимальную скорость. Правильно приземлиться после прыжка
	15	Подвижные игры. Удочка, Водяной	Совершенствован ие	Правила проведения п/и Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Знать правила подвижной игры
	16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Совершенствован ие	Правила выполнения прыжков Уметь подобрать разбег, толчковую ногу, оптимальную скорость. Правильно приземлиться после прыжка	Знать правила выполнения прыжков. Уметь подобрать разбег, толчковую ногу, оптимальную скорость.
6	17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Совершенствован ие	Чередовать бег с ходьбой. Распределять силы.	Правильно приземлиться после прыжка

				Выполнять комплекс ОРУ	прыжка
	18	Подвижные игры народов Удмуртии Лапоть, Водяной (Вумурт)	Совершенствован ие	Правила проведения п/и Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Знать правила подвижной игры
7 неделя	19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - зачет	Контрольный	Правила выполнения прыжков Уметь подобрать разбег, толчковую ногу, оптимальную скорость. Правильно приземлиться после прыжка	Знать правила выполнения прыжков
	20	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Изучение нового материала	Виды прыжков. Техника выполнения прыжка в высоту Различать виды прыжков. Соблюдать правила безопасности при прыжках	Знать виды прыжков. Техника выполнения прыжка в высоту
	21	Подвижные игры народов Удмуртии Серый зайка, Лапоть	Совершенствован ие	Правила игры. Влияние ОРУ на организм человека Организовывать игру, выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности	Знать правила подвижной игры
8 неделя	22	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Совершенствован ие	Технику выполнения прыжка, правила самостраховки при прыжках. Знать о влиянии УГ на организм человека	Знать технику выполнения прыжка, правила самостраховки при прыжках
	23	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Совершенствован ие	Уметь применять меры безопасности при выполнении прыжка. Выполнять комплекс УГ.	
	24	Подвижная игра Лапта	Совершенствован ие	Правила игры. Влияние ОРУ на организм человека Организовывать игру, выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности	Знать правила подвижной игры
9 неделя	25	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет	Контрольный	Уметь выполнять прыжок и разминочные упражнения	Уметь выполнять прыжок и разминочные упражнения
	26	Тест на гибкость (наклон вперед). Подвижные игры.	Совершенствован ие	Правила выполнения упражнения. Уметь организовывать игру, выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности	Знать правила выполнения упражнения.

	27	Подвижная игра Лапта	Совершенствован ие	Правила игры Регулировать эмоциональное состояние в игровой деятельности	Знать правила подвижной игры
2 четверть (21 час)					
Раздел Спортивные игры					
Содержание раздела Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».					
Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».					
1 неделя	28	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Осанка человека	Изучение нового материала	Влияние осанки на организм человека. Правила техники безопасности при проведении занятий спортивными играми Выполнять и самостоятельно составлять комплексы упражнений на осанку	Правила техники безопасности при проведении занятий спортивными играми
	29	Стойки и перемещения баскетболиста. Ведение мяча в шаге. Повороты	Совершенствован ие	Знать Что такое игра баскетбол, основные правила ведения мяча Уметь принимать стойку баскетболиста и перемещаться по площадке	Знать Что такое игра баскетбол, основные правила ведения мяча
	30	Ведение мяча в шаге. Повороты с мячом на месте. Передачи мяча	Совершенствован ие	Знать о правилах выполнения ведения мяча Уметь накладывать руку на мяч при ведении	Знать о правилах выполнения ведения мяча
2 неделя	31	Подвижные игры с мячом	Совершенствован ие	Правила игры. Влияние ОРУ на организм человека Уметь организовывать игру, выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности	Правила игры.
	32	Ведение мяча в шаге. Повороты с мячом на месте. Передачи мяча на месте	Совершенствован ие	Знать Технику выполнения упражнений. Уметь вести мяч в шаге с зрительным контролем. Выполнять повороты с мячом на месте. Уметь определять опорную и неопорную ногу	Знать Технику выполнения упражнений
	33	Ведение мяча в шаге. Повороты с мячом на месте. Передачи мяча на месте. Остановки	Совершенствован ие		
3	34	Подвижные игры с мячом	Совершенствован	Правила игры. Влияние ОРУ на организм	Правила игры. Влияние ОРУ на

			ие	человека Организовывать игру, выполнять игровые действия в условиях	организм человека.
	35	Ведение мяча в шаге. Повороты с мячом на месте. Передачи мяча в шаге	Совершенствован ие	Знать технику выполнения Уметь зрительно контролировать мяч при ведении	Знать технику выполнения
	36	Бросок двумя руками от груди	Совершенствован ие	Технику выполнения Дорабатывать кистью при выполнении броска	Дорабатывать кистью при выполнении броска
4 неделя	37	Подвижные игры с мячом	Совершенствован ие	Правила игры Регулировать эмоциональное состояние в игровой деятельности	Правила игры
	38	Верхняя передача мяча	Изучение нового материала	Уметь правильно принимать исходное положение при выполнении приема – передачи мяча. Контролировать работу ног при приеме и передаче мяча	Уметь правильно принимать исходное положение при выполнении приема – передачи мяча.
	39	Верхняя передача мяча	Совершенствован ие		
5 неделя	40	Подвижные игры	Совершенствован ие	Правила игры Регулировать эмоциональное состояние в игровой деятельности	Правила игры
	41	Верхняя передача мяча через сетку	Совершенствован ие	Уметь правильно принимать исходное положение при выполнении приема – передачи мяча. Контролировать работу ног при приеме и передаче мяча	Контролировать работу ног при приеме и передаче мяча
	42	Верхняя передача мяча через сетку	Совершенствован ие		
6 неделя	43	Подвижные игры	Совершенствован ие	Правила проведения п/и Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Правила проведения п/и
	44	Верхняя передача мяча через сетку	Совершенствован ие	Уметь правильно принимать исходное положение при выполнении приема – передачи мяча. Контролировать работу ног при приеме и передаче мяча	Уметь правильно принимать исходное положение при выполнении приема – передачи мяча.
	45	Верхняя передача мяча через сетку - зачет	Контрольный		
7 неделя	46	Подвижные игры	Совершенствован ие	Правила проведения п/и Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Правила проведения п/и
	47	Подвижные игры	Совершенствован	Правила проведения п/и	Правила проведения п/и

			ие	Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	
48	Тест по теме спортивные игры	Совершенствован ие		Названия спортивных игр, игры с мячом и без мяча, основные правила игр волейбол и баскетбол Выполнять на площадке действия с мячом	Выполнять на площадке действия с мячом

3 четверть (30 часов)

Раздел Лыжная подготовка

Содержание раздела *Передвижение на лыжах*: попеременный двушажный, одновременный безшажный, скользящий шаг. *Повороты* переступанием на месте. *Спуск* в основной стойке Подъем «ёлочкой», лесенкой

1 неделя	49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	Совершенствован ие	Знать о значении занятий лыжами для укрепления здоровья. Правила подбора лыжного инвентаря Освоить способы самоконтроля. Самостоятельно переносить инвентарь к месту занятий	Знать о значении занятий лыжами для укрепления здоровья.
	50	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте	Совершенствован ие	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим для занятий на лыжах. Виды поворотов переступанием на месте. Правила переноски лыж. Уметь согласованно работать руками и ногами при передвижении скользящим шагом. Правильно выбирать инвентарь и одежду соответственно погоде	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим для занятий на лыжах.
	51	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте	Совершенствован ие		
2 неделя	52	Подвижные игры на лыжах	Совершенствован ие	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Правила безопасного поведения на уроках л/п.
	53	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием на месте – зачет	Совершенствован ие	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим для занятий на лыжах. Виды поворотов переступанием на месте. Правила переноски лыж Уметь согласованно работать руками и ногами при попеременном двушажном ходе. Правильно выбирать инвентарь и одежду соответственно погоде	Правила переноски лыж
	54	Попеременный двушажный ход	Контрольный		
3	55	Подвижные игры на лыжах	Совершенствован ие	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Осваивать универсальное умение передвижения	Правила безопасного поведения на уроках л/п.

				на лыжах	
	56	Одновременный безшажный ход, попеременный двушажный ход.	Совершенствование	Знать виды одновременных ходов Уметь рассчитывать силу отталкивания	Знать виды одновременных ходов
	57	Одновременный безшажный ход,	Совершенствование		
4 неделя	58	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Зимние виды спорта Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах
	59	Попеременный двушажный ход – зачет. Одновременный безшажный ход	Совершенствование	Виды одновременных ходов. Технику изучаемого хода Рассчитывать силу отталкивания	. Технику изучаемого хода
	60	Одновременный безшажный ход - зачет	Контрольный		
	61	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Правила безопасного поведения на уроках л/п.
5 неделя	62	Прохождение дистанции 1 км на время - зачет	Контрольный	Знать правила соревнований по лыжным гонкам Уметь рассчитывать силы при прохождении контрольных дистанций	Знать правила соревнований по лыжным гонкам.
	63	Одновременный двушажный ход - обучение	Изучение нового материала	Технику изучаемого хода. Сходство и различия одновременных ходов. Подбирать одежду для занятий л/п. Передвигаться в колонне, соблюдая интервал	Сходство и различия одновременных ходов.
6 неделя	64	Подвижные игры и эстафета на лыжах	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах
	65	Одновременный двушажный ход закрепление	Совершенствование	Знать технику изучаемого хода. Сходство и различия одновременных ходов. Уметь подбирать одежду для занятий л/п.	Знать технику изучаемого хода.
	66	Одновременный двушажный ход закрепление	Совершенствование	Передвигаться в колонне, соблюдая интервал	

7 неделя	67	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Виды зимнего спорта. Передвигаться к местам занятий, соблюдать правила игры	Передвигаться к местам занятий, соблюдать правила игры
	68	Одновременный двушажный ход – зачет	Контрольный	Технику изучаемого хода. Сходство и различия одновременных ходов. Подбирать одежду для занятий л/п. Передвигаться в колонне, соблюдая интервал	Сходство и различия одновременных ходов.
	69	Прохождение дистанции 1,5 км	Совершенствование	Правила соревнований по лыжным гонкам Рассчитывать силы при прохождении контрольных дистанций	Рассчитывать силы при прохождении контрольных дистанций
8 неделя	70	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Правила поведения на уроках л/п. Виды зимнего спорта. Передвигаться к местам занятий, соблюдать правила игры	Правила поведения на уроках л/п.
	71	Подъемы, спуски, торможения	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п, способы спусков и подъемов. Зимние виды спорта Выполнять указанные учителем подъемы в горку, Выполнять спуск с горки в основной стойке. Контролировать свое состояние при выполнении заданий. Передвигаться в колонне по одному с соблюдением правил	Способы спусков и подъемов. Выполнять указанные учителем подъемы в горку.
	72	Подъемы, спуски, торможения	Совершенствование		
73	Подъемы, спуски, торможения	Совершенствование			
9 неделя	74	Подъемы, спуски, торможения - зачет	Контрольный		
	Раздел Плавание Содержание раздела Правила поведения на воде, кроль на груди и на спине, баттерфляй, способы старта и поворотов. Прыжки в воду.				
10 неделя	75	Правила поведения и техники безопасности на воде. Стили плавания. Кроль на груди.	Совершенствование	Знать стили плавания, способы поворотов и старта в плавании. Знать и соблюдать правила поведения на воде. Уметь определять стили плавания. Знать способы стартов.	Знать и соблюдать правила поведения на воде.
	76	Кроль на груди и на спине.	Совершенствование		
	77	Способы старта и поворотов в воде. Баттерфляй.	Совершенствование		
	78	Прыжки в воду	Изучение нового материала		

4 четверть (24 часа)

Совершенствование

Раздел Гимнастика

Содержание раздела *Организирующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

Опорный прыжок: с разбега вскок на гимнастического козла

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

1 неделя	79	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Названия гимнастических снарядов.	Изучение нового материала	Зарождение гимнастики в Древней Руси Освоить материал по истории зарождения гимнастики в Древней Руси	Зарождение гимнастики в Древней Руси
	80	Опорный прыжок – мальчики, акробатика – девочки	Изучение нового материала	Знать технику выполнения заданного упражнения. Значение УГ для повышения работоспособности Значение разминки для успешного выполнения заданий Уметь выполнять упражнения разминки перед выполнением заданного упражнения.	Знать технику выполнения заданного упражнения.
	81	Опорный прыжок – мальчики - зачет, акробатика – девочки-зачет	контрольный		
2 неделя	82	Мальчики – акробатика, девочки – опорный прыжок	Совершенствование		
	83	Мальчики – акробатика - зачет, девочки – опорный прыжок - зачет	Контрольный		
	84	Гимнастическая эстафета	Совершенствование		
3 неделя	85	Упражнения в равновесии	Совершенствование	Выполнять изученные элементы	Выполнять изученные элементы
	86	Упражнения в равновесии - зачет	Контрольный		
	87	Упражнения в висах и упорах	Совершенствование		
4	88	Упражнения в висах и	Совершенствование	Знать что такое вис и упор. Уметь выполнять изученные элементы. Отличать висы и упоры	Знать что такое вис и упор.

		упорах	ние		
	89	Лазание по гимнастической стенке	Совершенствова ние	Знать о способах лазания по гимнастической стенке. Уметь лазать по гимнастической стенке изученными способами	Знать о способах лазания по гимнастической стенке
	90	Лазание по гимнастической стенке - зачет	Контрольный		
5 неделя	91	Преодоление полосы препятствий	Совершенствова ние	Уметь быстро находить решение для выполнения заданий	Уметь быстро находить решение для выполнения заданий
		Раздел Легкая атлетика Содержание. Прыжки в длину с разбега согнув ноги, в высоту с прямого разбега. Бег с высокого старта, челночный бег, эстафета без палочек. Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель вертикальную, горизонтальную и на дальность.			
	92	Тест – поднятие туловища, подтягивание на низкой и высокой перекладине	Контрольный	Уметь выполнять упражнение в максимальном темпе. Знать технику выполнения подтягивания	Уметь выполнять упражнение в максимальном темпе. Знать технику выполнения подтягивания
	93	Челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места - зачет	Совершенствова ние	Знать технику выполнения челночного бега. Уметь выполнять прыжок в длину с места с максимальным результатом	Знать технику выполнения челночного бега.
6 неделя	94	Подвижные игры народов Удмуртии Серый зайка (Пурьськечпи)	Совершенствова ние	Знать правила поведения и техники безопасности при проведении игр Уметь взаимодействовать в команде	Знать правила поведения и техники безопасности при проведении игр
	95	Метание малого мяча с места. Бег 60 м - зачет	Совершенствова ние	Знать последовательность действий в метании Уметь бегать с высокого старта	Уметь бегать с высокого старта
	96	Метание малого мяча с места - зачет	Совершенствова ние		
7 неделя	97	Подвижные игры народов Удмуртии Лапоть, Шлепки по ладони (кичабкемен)	Совершенствова ние	Уметь договариваться и работать в команде. Знать правила поведения на площадке при проведении игр	Уметь договариваться и работать в команде.
	98	Бег 1000 м на время - зачет	Контрольный	Знать технику бега на средние дистанции Уметь распределять силы при длительном беге	Уметь распределять силы при длительном беге
	99	Прыжок в длину с разбега	Совершенствова ние	Знать технику прыжка в длину с разбега. Уметь подбирать толчковую ногу, длину разбега	Уметь подбирать толчковую ногу, длину разбега
8	100	Подвижные игры народов	Совершенствова	Правила подвижных игр	Знать правила подвижных игр

	Удмуртии Попадание в доску (пулэйöttэмен)	ние		
101	Прыжок в длину с разбега - зачет	Контрольный	Знать технику прыжка в длину с разбега Уметь подбирать толчковую ногу, длину разбега	Знать технику прыжка в длину с разбега
102	Подвижные игры народов Удмуртии Попадание в доску (пулэйöttэмен)	Совершенствова ние	Соблюдать правила поведения и безопасности на игровой площадке. Виды летней Олимпиады Взаимодействовать в команде, управлять своим эмоциональным состоянием во время игры	Соблюдать правила поведения и безопасности на игровой площадке.

Содержание разделов учебного курса для 3 класса

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-вочасов	Из них с применением ЭОР	Конт-роль
1	Основы знаний о физической культуре, способы физк. деятельности	Профилактика травматизма на занятиях. Солнечный удар и первая помощь при солнечном ударе. Режим дня. Закаливание. Олимпийские игры современности. Выдающиеся спортсмены Удмуртии. Самостоятельная организация подвижных игр. Осанка человека. Физические качества. Зарождение гимнастики. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики	7	6	4
2	Легкая атлетика	<i>Бег:</i> высокий старт. Челночный бег 3х10 м, бег 30 м, 1000м <i>Прыжки:</i> в длину с места и с разбега и высоту с разбега <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой стоя на месте	20	3	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазание по гимнастической стенке; перелезание через гимнастические снаряды, передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Ходьба по гимнастической скамейке, лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок через козла в ширину. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	12	1	4
4	Лыжная подготовка	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двушажный ход, одновременный безшажный и двушажный ход, скользящий шаг. <i>Повороты</i> переступанием на месте. <i>Спуск</i> в основной стойке. Подъем «ёлочкой», лесенкой. Торможение плугом	17	2	4
5	Спортивные игры	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча, бросок мяча в кольцо, ловля и передача мяча. <i>Волейбол:</i> передачи мяча двумя сверху <i>Футбол:</i> удары мяча, его виды; остановка мяча, их виды; ведение мяча	12	2	3
6	Подвижные игры	<i>На материале гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр</i>	30		
7	Плавание	<i>Вхождение в воду, кроль на спине и на груди. Правила поведения на воде. Первая помощь утопающему. Известные пловцы России и Удмуртии</i>	4	2	
Итого			102	16	22

Календарно - тематическое планирование для 3 класса

Примерные сроки	Темаурока	Типурока	Содержание	Планируемые предметные результаты	
1 четверть (27 часов)					
Раздел Легкая атлетика, подвижные игры на материале легкой атлетики					
Содержание Прыжки в длину с разбега «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег с высокого старта, челночный бег, эстафета без палочек. Бег на средние дистанции. Метаниемяча в цельвертикальную, горизонтальнуюинадальность.					
1 неделя	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Организацияподвижныхигр	Совершенствование	Знать понятие «подвижные игры», правила поведения на уроках физкультуры. Понятие «осанка». Уметь выполнять правила поведения самостоятельно организовывать и проводить игры	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики
	2	Высокий старт. Бег 30 метров	Контрольн ый	Знать правила безопасности и поведения на уроках легкой атлетики Уметь выполнять строевые команды, и перестроения	Уметь выполнять строевые команды, и перестроения
	3	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Обучение игре «Лапта». Техника челночногобега	Совершенствование	Знать правила проведения игр и правила техники безопасности при проведении подвижных игр Уметь организовывать и проводитьп/и.	Знать правила игры
2 неделя	4	Челночный бег- зачет. Прыжок в длину с места	Контрольн ый	Знать правила бега на короткие дистанции Уметь стартовать с высокого старта	Уметь стартовать с высокого старта
	5	метание малого мяча с места	совершенствование	Продолжать осваивать высокий старт, уметь стартовать по сигналу учителя. Выполнять упражнения дыхательной гимнастики	Знать технику метания мяча
	6	Тестирование метания мяча на дальность.	контрольный	Знать правила проведения п/и Уметь выполнять правила проведения п/и в процессе игровой деятельности	
3	7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	изучение	Знать последовательность упражнений в комплексе ОРУ Уметь выявлять пасы.	Знать последовательность упражнений в комплексе ОРУ.

	8	Спортивная игра футбол.	Совершенство вание	Знать разновидности бега Выполнять упражнения дыхательной гимнастик и	
	9	Техника прыжка в длину с разбега.	Совершенство вание	Знать понятие скорость бега. Правила безопасности при прыжках Уметь подбирать разбег для выполнения прыжка в длину с разбега.	Уметь подбирать разбег для выполнения прыжка в длину с разбега.
4 неделя	10	Тестирование прыжка в длину с разбега	контроль	Знать понятие скорость бега. Правила безопасности при прыжках Уметь подбирать разбег для выполнения прыжка в длину с разбега.	Знать понятие скорость бега.
	11	Контрольный урок по спортивной игре футбол.	Совершенство вание	Уметь выявлять пасы. Знать разновидности бега	Уметь выявлять пасы.
	12	Спортивная игра футбол.	Совершенство вание	Выполнять упражнения дыхательной гимнастик и	
5 неделя	13	Тестирование подъем туловища из положения лежа	контроль	Уметь выполнять упражнение. Знать технику выполнения упражнения.	Уметь выполнять упражнение.
	14	Тестирование метания малого мяча на точность	контроль	Знать правила безопасности. Уметь выполнять упражнение	Знать правила безопасности. Уметь выполнять упражнение.
	15	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры. Удочка, Водяной	Контрольный	Знать правила выполнения упражнения Уметь выполнять заданное упражнение. Правила проведения п/и. Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Знать правила выполнения упражнения
6 неделя	16	Тестирование прыжка с места	контроль	Правила безопасности при прыжках. Уметь подбирать разбег для выполнения прыжка в длину с места.	Уметь подбирать разбег для выполнения прыжка в длину с места.
	17	Подвижные игры народов Удмуртии Лапоть, Водяной (Вумурт) тестирование подтягивания на низкой перекладине.	Совершенство вание	Правила проведения п/и Знать правила выполнения подтягивания Уметь распределять силы при выполнении упражнений на силовую выносливость. Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру
	18	Подвижная игра «перестрелка»	изучение		
7	19	Броски мяча в парах	Совершенство вание	Уметь выполнять броски друг другу, проявлять активность для решения задач	Уметь выполнять броски друг другу

	20	Броски мяча в парах.	Совершенство		
	21	Подвижная игра «осада города» Подвижные игры народов Удмуртии Серый зайка, Баня (Мунчо)	совершенство	Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Знать правила игры
8 неделя	22	Ведение мяча.Режим дня школьника.	Совершенство	Уметь находить ответы на поставленные вопросы. Внимательно смотреть и слушать	Уметь находить ответы на поставленные вопросы.
	23	Перемещения баскетболиста передача мяча.	Совершенство	Правила игры. Влияние ОРУ на организм человека Организовывать игру, выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности	Правила игры.
	24	Подвижные игры на развитие меткости «Точно в цель», «Снайперы» «бесшумный мяч»	Совершенство		
9 неделя	25	Передача мяча. Остановка в движении.	Совершенство		
	26	Подвижные игры на развитие ловкости	Совершенство		
	27	Подвижные игры на развитие меткости	Совершенство		

2 четверть(21 час)

Раздел Гимнастика

Содержание раздела *Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине;

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке; перелезание через гимнастические снаряды, передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Ходьба по гимнастической скамейке, лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок через козла в ширину. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне

1 неделя	28	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Осанка человека. Кувырок вперед	Совершенство	Влияние осанки на организм человека. Правила техники безопасности при проведении занятий по гимнастике. Выполнять и самостоятельно составлять комплексы упражнений на осанку	Влияние осанки на организм человека. Правила техники безопасности при проведении занятий по гимнастике. Выполнять и самостоятельно составлять комплексы упражнений на осанку
----------	----	--	--------------	--	--

	29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	изучение	Знать и различать строевые команды. Четко выполнять строевые приемы, описывать технику акробатических упражнений, осваивать технику упражнений. Анализировать технику упражнений. Правила игры. Влияние ОРУ на организм человека Организовывать игру, выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	Знать и различать строевые команды. Четко выполнять строевые приемы, описывать технику акробатических упражнений, осваивать технику упражнений. Анализировать технику упражнений. Правила игры. Влияние ОРУ на организм человека. Организовывать игру, выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
	30	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенство вание		
2 неделя	31	Кувырок назад	изучение		
	32	кувырки	Совершенство вание		
	33	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенство вание		
3 неделя	34	Стойка на голове	изучение		
	35	Стойка на руках	изучение		
	36	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенство вание		
4 неделя	37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Совершенство вание		
	38	Лазание и перелазание по гимнастической скамейке	Совершенство вание		
	39	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенство вание		
5 неделя	40	Прыжки через скакалку в тройках	Совершенство вание		
	41	Лазание по канату в три приема	изучение		
	42	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенство вание		
6 неделя	43	Упражнения на гимнастическом бревне	изучение		
	44	Упражнения на гимнастическом бревне	Совершенство вание		
	45	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенство вание		
7 неделя	46	Лазание по наклонной гимн.скамейке	Совершенство вание		
	47	Варианты вращения обруча	изучение		
	48	Подвижные игры народов	Совершенство		

Удмуртии.

вание

3 четверть (30 часов)**Раздел лыжная подготовка**

Содержание раздела *Передвижение на лыжах*: попеременный двушажный, одновременный одношажный, скользящий шаг. *Повороты* переступанием на месте. *Спуск* в основной стойке *Подъем* «ёлочкой», лесенкой *Торможение* плугом

1 неделя	49	Скользящий шаг без палок. Инструктаж по Технике безопасности. Повороты переступанием на месте	Совершенство	Знать о значении занятий лыжами для укрепления здоровья. Правила подбора лыжного инвентаря. Освоить способы самоконтроля. Самостоятельно переносить инвентарь к месту занятий	Знать о значении занятий лыжами для укрепления здоровья. Правила подбора лыжного инвентаря
	50	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием на месте	Совершенство	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим для занятий на лыжах. Виды поворотов переступанием на месте. Правила переноски лыж. Уметь согласованно работать руками и ногами при попеременном двушажном ходе. Правильно выбирать инвентарь и одежду соответственно погоде	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки.
	51	Подвижные игры на лыжах	Совершенство		
2 неделя	52	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием на месте – зачет	Совершенство	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим для занятий на лыжах. Виды поворотов переступанием на месте. Правила переноски лыж. Уметь согласованно работать руками и ногами при попеременном двушажном ходе. Правильно выбирать инвентарь и одежду соответственно погоде	Уметь согласованно работать руками и ногами при попеременном двушажном ходе.
	53	Попеременный двушажный ход – зачет	Контрольный		
	54	Подвижные игры на лыжах	Совершенство	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах
3 неделя	55	Одновременный безшажный ход	Комбинированный	Знать виды одновременных ходов. Уметь рассчитывать силу отталкивания. Уметь контролировать свое состояние при ходьбе на лыжах	Знать виды одновременных ходов.
	56	Одновременный безшажный ход			

	57	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Зимние виды спорта Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Знать правила подвижных игр
4 неделя	58	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование		
	59	Одновременный безшажный ход	Комбинированный		
	60	Одновременный безшажный ход - зачет	Контрольный	Рассчитывать силу отталкивания. Уметь контролировать свое состояние при ходьбе на лыжах	
	61	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах
5 неделя	62	Прохождение дистанции 1 км на время - зачет	Контрольный	Знать правила соревнований по лыжным гонкам Уметь рассчитывать силы при прохождении контрольных дистанций	Знать правила соревнований по лыжным гонкам
	63	Одновременный двухшажный ход - обучение	Изучение овогоматериала	Технику изучаемого хода. Сходство и различия одновременных ходов. Подбирать одежду для занятий л/п. Передвигаться в колонне, соблюдая интервал	Подбирать одежду для занятий л/п.
6 неделя	64	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах
	65	Одновременный двухшажный ход с акреплением	Совершенствование	Знать технику изучаемого хода. Сходство и различия одновременных ходов. Уметь подбирать одежду для занятий л/п. Передвигаться в колонне, соблюдая интервал	Знать технику изучаемого хода.
	66	Одновременный двухшажный ход с акреплением	Совершенствование		
7 неделя	67	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Виды зимнего спорта Передвигаться к местам занятий, соблюдать правила игры	Правила безопасного поведения на уроках л/п.
	68	Одновременный двухшажный ход – зачет	Контрольный	Технику изучаемого хода. Сходство и различия одновременных ходов Подбирать одежду для занятий л/п. Передвигаться в колонне соблюдая интервал	Знать сходства и различия одновременных ходов

	69	Прохождение дистанции 1,5 км	Контрольный	Правила соревнований по лыжным гонкам Рассчитывать силы при прохождении контрольных дистанций	Рассчитывать силы при прохождении контрольных дистанций
8 неделя	70	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Правила поведения на уроках л/п. Виды зимнего спорта Передвигаться к местам занятий, соблюдать правила игры	Передвигаться к местам занятий, соблюдать правила игры
	71	Подъемы, спуски, торможения	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п, способы спусков и подъемов. Зимние виды спорта Выполнять указанные учителем подъемы в горку, Выполнять спуск с горки в основной стойке. Контролировать свое состояние при выполнении заданий. Передвигаться в колонне по одному с соблюдением правил	Правила безопасного поведения на уроках л/п, способы спусков и подъемов. Выполнять указанные учителем подъемы в горку.
	72	Подъемы, спуски, торможения	Совершенствование		
9 неделя	73	Олимпийские игры современности. Закаливание организма	Комбинированный	Знать правила поведения на воде. Знать правила оказания помощи утопающему Уметь выполнять имитационные движения руками и ногами при плавании способом кроль. Знать способы вхождения в воду. Уметь правильно дышать, находясь в воде. Уметь организовать игру на воде	Знать правила поведения на воде. Знать правила оказания помощи утопающему
	74	Подъемы, спуски, торможения - зачет	Контрольный		
	75	Правила поведения на воде. Первая помощь утопающему.	Комбинированный		
10 неделя	76	Кроль на груди и на спине.	Совершенствование	Знать правила поведения на воде. Знать правила оказания помощи утопающему Уметь выполнять имитационные движения руками и ногами при плавании способом кроль. Знать способы вхождения в воду. Уметь правильно дышать, находясь в воде. Уметь организовать игру на воде	Знать правила поведения на воде. Знать правила оказания помощи утопающему
	77	Способы вхождения в воду. Дыхательные упражнения для плавания. Известные пловцы России и Удмуртии	Совершенствование		
	78	Кроль на груди и на спине. Организация игр на воде.	Совершенствование		

4 четверть (24 часа)

Спортивные игры

Содержание раздела Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры с элементами баскетбола

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; подвижные игры с элементами волейбола

1 неделя	79	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Физические качества.	Изучение нового материала	Зарождение гимнастики в Древней Руси Освоить материал по истории зарождения гимнастики в Древней Руси	Зарождение гимнастики в Древней Руси.
----------	----	---	---------------------------	--	---------------------------------------

	80	Броски мяча в кольцо «снизу»	Совершенство	Организовывать совместные занятия. Описывать технику игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно. Взаимодействовать со сверстниками. Выполнять правила игры. Соблюдать правила безопасности	Выполнять правила игры. Соблюдать правила безопасности.		
	81	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенство				
2 неделя	82	Броски мяча в кольцо «сверху»	Совершенство				
	83	Ведение мяча и броски в кольцо	Совершенство				
	84	Подвижные игры народов Удмуртии	Совершенство				
3 неделя	85	Ведение мяча и броски в кольцо	Совершенство	Организовывать совместные занятия. Описывать технику игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно. Взаимодействовать со сверстниками. Выполнять правила игры. Соблюдать правила безопасности	Организовывать совместные занятия. Описывать технику игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно. Взаимодействовать со сверстниками.		
	86	Броски и ловля мяча в парах	Совершенство				
	87	Броски и ловля мяча в парах	Совершенство				
4 неделя	88	Знакомство с мячами - хопами	изучение				
	89	Эстафеты с мячом	Совершенство				
	90	Подвижные игры народов Удмуртии	Совершенство				
5 неделя	91	Эстафеты с мячом	Совершенство	<p>Раздел Легкая атлетика</p> <p>Содержание Прыжки в длину с разбега согнув ноги, в высоту с прямого разбега. Бег с высокого старта, челночный бег, эстафета без палочек. Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель вертикальную, горизонтальную и на дальность.</p>	Знать технику выполнения подтягивания		
	92	Тест – поднимание туловища, подтягивание на низкой и высокой перекладине	Контрольный			Уметь выполнять упражнение в максимальном темпе. Знать технику выполнения подтягивания	
	93	Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места - зачет	Комбинированный			Знать технику выполнения челночного бега. Уметь выполнять прыжок в длину с места с максимальным результатом	Знать технику выполнения челночного бега.
	94	Выдающиеся спортсмены	Комбинированный			Знать правила поведения и техники	Знать правила поведения и
6							

		Удмуртии. Подвижные игры народов Удмуртии Водяной (Вумурт)	анный	безопасности при проведении игр Уметь взаимодействовать в команде	техники безопасности при проведении игр
	95	Метание малого мяча с места. Бег 60 м - зачет	Комбинированный	Знать последовательность действий в метании Уметь бегать с высокого старта	Знать последовательность действий в метании Уметь бегать с высокого старта
	96	Метание малого мяча с места - зачет	Комбинированный		
7 неделя	97	Удары по мячу в футболе. Подвижные игры народов Удмуртии Лапоть, Бросание через крюк(курукетйпттэмен)	Комбинированный	Уметь договариваться и работать в команде. Знать правила поведения на площадке при проведении игр	Уметь договариваться и работать в команде. Знать правила поведения на площадке при проведении игр
	98	Бег 1000 м на время – зачет. Остановки мяча и ведение мяча в футболе.	Контрольный	Технику бега на средние дистанции Уметь распределять силы при длительном беге	Технику бега на средние дистанции Уметь распределять силы при длительном беге
	99	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Знать технику прыжка в длину с разбега Уметь подбирать толчковую ногу, длину разбега	Знать технику прыжка в длину с разбега Уметь подбирать толчковую ногу, длину разбега
8 неделя	100	Футбольные упражнения в парах. Подвижные игры народов Удмуртии Попадание в доску (пулэйöttэмен)	Комбинированный	Уметь договариваться и работать в команде. Знать правила поведения на площадке при проведении игр	Уметь договариваться и работать в команде. Знать правила поведения на площадке при проведении игр
	101	Прыжок в длину с разбега – зачет.	Контрольный	Знать технику прыжка в длину с разбега Уметь подбирать толчковую ногу, длину разбега	Знать технику прыжка в длину с разбега Уметь подбирать толчковую ногу, длину разбега
	102	Футбольные упражнения в парах и тройках. Подвижные игры народов Удмуртии Попадание в доску (пулэйöttэмен)	Комбинированный	Соблюдать правила поведения и безопасности на игровой площадке. Виды летней Олимпиады Взаимодействовать в команде, управлять своим эмоциональным состоянием во время игры	Соблюдать правила поведения и безопасности на игровой площадке.

Содержание разделов учебного курса для 4 класса

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-вочасов	Из них с применением ЭОР	Конт-роль
1	Основы знаний о физической культуре, способы физк. деятельности	Закаливание. Олимпийские игры современности (летние и зимние). Выдающиеся спортсмены Удмуртии. Физические качества. Измерение антропометрических данных. Гимнастика и ее значение в жизни человека. Физическая нагрузка и ее влияние на организм. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Профилактика плоскостопия и близорукости.	9	9	2
2	Легкая атлетика	<i>Бег:</i> высокий старт. Челночный бег 3x10 м, бег 30 м, 1000м <i>Прыжки:</i> в длину с места и с разбега и высоту с разбега <i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой стоя на месте и с двух трех шагов	25	5	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед, кувырок назад до упора присев; мост из положения лежа на спине; сед углом; <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазание по гимнастической стенке; упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Ходьба по гимнастической скамейке, лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок через козла в ширину. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Висы и упоры на низкой перекладине	12	2	4
4	Лыжная подготовка	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двушажный ход, одновременный безшажный и двушажный ход, скользящий шаг. <i>Повороты</i> переступанием в движении. <i>Спуск</i> в основной стойке. <i>Подъем</i> «ёлочкой», лесенкой. Торможение плугом	17	1	5
5	Спортивные игры	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча, бросок мяча в кольцо, ловля и передача мяча. <i>Волейбол:</i> передачи мяча двумя сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. <i>Футбол:</i> удары по мячу, его виды; остановка мяча, их виды; ведение мяча	15	2	2
6	Подвижные игры	<i>На материале гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр</i>	20		
7	Плавание	<i>Вхождение в воду, кроль на спине и на груди. Правила поведения на воде. Первая помощь утопающему. Известные пловцы России и Удмуртии. Старты и прыжки в воду</i>	4	2	
Итого			102	21	23

Календарно - тематическое планирование для 4 класса

Примерные сроки	Тема урока	Тип урока	Содержание	Планируемые предметные результаты
-----------------	------------	-----------	------------	-----------------------------------

Раздел Легкая атлетика, подвижные игры на материале легкой атлетики

Содержание *Прыжки* в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег с высокого старта, челночный бег, эстафета с палочками. Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель вертикальную, горизонтальную и на дальность с места и с двух – трех шагов разбега.

1 неделя	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Профилактика плоскостопия, профилактика близорукости	Совершенствование	Причины появления плоскостопия и близорукости. Уметь выполнять упражнения для профилактики данных заболеваний. Знать и соблюдать правила поведения на уроках легкой атлетики. Уметь подбирать одежду и обувь для занятий соответственно погодным условиям	Знать и соблюдать правила поведения на уроках легкой атлетики.
	2	Высокий старт. Бег 30 метров	Контрольный	Знать правила безопасности и поведения на уроках легкой атлетики Уметь выполнять строевые команды, и перестроения	Уметь выполнять строевые команды, и перестроения
	3	Игры «Пустое место», «Белые медведи». Обучение игре «Лапта». Техника челночногобега	Совершенствование	Знать правила проведения игр и правила техники безопасности при проведении подвижных игр Уметь организовывать и проводить п/и.	Уметь организовывать и проводить п/и.
2 неделя	4	Челночный бег - зачет. Прыжок в длину с места	Контрольный	Знать правила бега на короткие дистанции Уметь стартовать с высокого старта	Знать правила бега на короткие дистанции
	5	Тестирование бега на 60м	Контрольный	Продолжать осваивать высокий старт, уметь стартовать по сигналу учителя.Выполнять упражнения дыхательной гимнастики Знать правила проведения п/и Уметь выполнять правила проведения п/и в процессе игровой деятельности	Уметь стартовать с высокого старта
	6	Русская лапта.	контрольный		
3 неделя	7	Тестирование метания мяча на дальность.	изучение	Знать последовательность упражнений в комплексе ОРУ. Уметь выявлять пасы. Знать разновидности бега. Выполнятьупражнениядыхательнойгимнастики.	Знать последовательность упражнений в комплексе ОРУ
	8	Техника паса в футболе.	Совершенств	Уметь выявлять пасы.	Выполнятьупражнениядыхател

			ование	Знать разновидности бега Выполнять упражнения дыхательной гимнастики	ьной гимнастики.
	9	Спортивная игра футбол	Совершенство ование	Уметь подбирать разбег для выполнения прыжка в длину с разбега.	Уметь подбирать разбег для выполнения прыжка в длину с разбега.
4 неделя	10	Техника прыжка в длину с разбега	Совершенство ование	Знать понятие скорость бега. Правила безопасности при прыжках Уметь подбирать разбег для выполнения прыжка в длину с разбега.	Знать понятие скорость бега.
	11	Тестирование прыжка в длину с разбега.	контроль	Уметь выполнять упражнение. Знать технику выполнения упражнения. Знать правила безопасности. Уметь выполнять упражнение	Знать технику выполнения упражнения.
	12	Русская лапта.	Совершенство ование	Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру
5 неделя	13	Контрольный урок по спортивной игре	контроль	Уметь выполнять упражнение. Знать технику выполнения упражнения.	Уметь выполнять упражнение.
	14	Тестирование метания малого мяча на точность	контроль	Знать правила безопасности. Уметь выполнять упражнение.	
	15	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры. Удочка, Водяной	Контрольный	Знать правила выполнения упражнения Уметь выполнять заданное упражнение. Правила проведения п/и. Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Знать правила выполнения упражнения Уметь выполнять заданное упражнение.
6 неделя	16	Тестирование подъем туловища из положения лежа	контроль	Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру. Уметь выполнять упражнение	Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру.
	17	Подвижные игры народов Удмуртии Лапоть, Водяной (Вумурт) русская лапта.	Совершенство ование		
	18	Прыжок в длину с места	контроль	Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Техника прыжка в длину с места

7 неделя	19	Тестирование подтягивание	контроль	Знать правила выполнения подтягивания. Уметь распределять силы при выполнении упражнений на силовую выносливость	Знать правила выполнения подтягивания.
	Раздел Спортивные игры Содержание раздела Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры с элементами игры баскетбол. Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры с элементами игры волейбол				
	20	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Осанка. Ее значение для человека	изучение	Влияние осанки на организм человека. Правила техники безопасности при проведении занятий спортивными играми Выполнять и самостоятельно составлять комплексы упражнений на осанку	Правила техники безопасности при проведении занятий спортивными играми
	21	Броски и ловля мяча в парах	совершенствование	Проявлять смелость, решительность, находчивость и активность для решения задач, поставленных на игру	Техника ловли и передачи мяча
8 неделя	22	Броски и ловля мяча в парах	Совершенствование	Знать Что такое игра баскетбол, основные правила ведения мяча Уметь принимать стойку баскетболиста и перемещаться по площадке Знать о правилах выполнения ведения мяча Уметь накладывать руку на мяч при ведении. Знать правила выполнения поворотов и передач.	Знать Что такое игра баскетбол, основные правила ведения мяча Уметь принимать стойку баскетболиста и перемещаться по площадке Знать о правилах выполнения ведения мяча Уметь накладывать руку на мяч при ведении. Знать правила выполнения поворотов и передач.
	23	Подвижные игры на развитие меткости «Точно в цель», «Снайперы» «бесшумный мяч»	Совершенствование		
	24	Броски и ловля мяча в парах	Совершенствование		
9 неделя	25	Броски и ловля мяча в парах у стены	Совершенствование		
	26	Броски и ловля мяча в парах у стены	Совершенствование		
	27	Подвижные игры «Осада города»	Совершенствование		

2 четверть(21 час)

Раздел Гимнастика

Содержание раздела Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине;

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание по гимнастической стенке; перелезание через гимнастические снаряды, передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Ходьба по гимнастической скамейке, лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок

через козла в ширину. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне					
1 неделя	28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	Изучение нового материала	<p>Знать правила техники безопасности Зарождение гимнастики в Древней Руси Освоить материал по истории зарождения гимнастики в Древней Руси. Влияние осанки на организм человека. Правила техники безопасности при проведении занятий по гимнастике. Выполнять и самостоятельно составлять комплексы упражнений на осанку</p> <p>Знать и различать строевые команды. Четко выполнять строевые приемы, описывать технику акробатических упражнений, осваивать технику упражнений. Анализировать технику упражнений. Правила игры. Влияние ОРУ на организм человека Организовывать игру, выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Знать правила техники безопасности Зарождение гимнастики в Древней Руси Освоить материал по истории зарождения гимнастики в Древней Руси. Влияние осанки на организм человека. Правила техники безопасности при проведении занятий по гимнастике. Выполнять и самостоятельно составлять комплексы упражнений на осанку Знать и различать строевые команды. Четко выполнять строевые приемы, описывать технику акробатических упражнений, осваивать технику упражнений. Анализировать технику упражнений. Правила игры. Влияние ОРУ на организм человека Организовывать игру, выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
	29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	изучение		
	30	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенствование		
2 неделя	31	Кувырок назад	изучение		
	32	Стойка на голове и руках	Совершенствование		
	33	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенствование		
3 неделя	34	Гимнастика, ее история и ее значение в жизни человека	изучение		
	35	Висы	изучение		
	36	Гимнастические упражнения.	Совершенствование		
4 неделя	37	Лазание и перелазание по гимнастической скамейке	Совершенствование		
	38	Прыжки через скакалку.	Совершенствование		
	39	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенствование		
5 неделя	40	Прыжки через скакалку в тройках	Совершенствование		
	41	Лазание по канату в два приема	изучение		
	42	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенствование		
6 неделя	43	Упражнения на гимнастическом бревне	изучение		
	44	Упражнения на гимнастическом бревне	Совершенствование		
	45	Подвижные игры народов	Совершенствование		

		Удмуртии.	ование		
7 неделя	46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Совершенствование	Четко выполнять строевые приемы, описывать технику акробатических упражнений, осваивать технику упражнений.	Четко выполнять строевые приемы, описывать технику акробатических упражнений, осваивать технику упражнений.
	47	Варианты вращения обруча	изучение		
	48	Подвижные игры народов Удмуртии.	Совершенствование		
3 четверть(30 часов)					
Раздел лыжная подготовка					
Содержание раздела <i>Передвижение на лыжах</i> : попеременный двушажный, одновременный одношажный, скользящий шаг. <i>Повороты</i> переступанием на месте. <i>Спуск</i> в основной стойке <i>Подъем</i> «ёлочкой», лесенкой <i>Торможение</i> плугом					
1 неделя	49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря	Совершенствование	Знать о значении занятий лыжами для укрепления здоровья. Правила подбора лыжного инвентаря Освоить способы самоконтроля. Самостоятельно переносить инвентарь к месту занятий	Знать о значении занятий лыжами для укрепления здоровья.
	50	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием на месте	Совершенствование	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим для занятий на лыжах. Виды поворотов переступанием на месте. Правила переноски лыж.	Правильно выбирать инвентарь и одежду соответственно погоде
	51	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Уметь согласованно работать руками и ногами при попеременном двушажном ходе.	
52	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием на месте	Совершенствование	Правильно выбирать инвентарь и одежду соответственно погоде		
2 неделя	53	Попеременный двушажный ход. Повороты переступанием на месте – зачет	Контрольный	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим для занятий на лыжах. Виды поворотов переступанием на месте. Правила переноски лыж Уметь согласованно работать руками и ногами при попеременном двушажном ходе. Правильно выбирать инвентарь и одежду соответственно погоде	Правила переноски лыж
	54	Попеременный двушажный ход - зачет	Контрольный	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Правила безопасного поведения на уроках л/п.
3	55	Подвижные игры на лыжах	Совершенство	Знать виды одновременных ходов.	Знать виды одновременных

			вание	Уметь рассчитывать силу отталкивания. Уметь контролировать свое состояние при ходьбе на лыжах	ходов.
	56	Одновременный одношажный ход(основной вариант)	Изучение нового материала	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Зимние виды спорта Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Правила безопасного поведения на уроках л/п.
	57	Одновременный одношажный ход (основной вариант)	Совершенствование		
4 неделя	58	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Виды одновременных ходов. Технику изучаемого хода Рассчитывать силу отталкивания. Уметь контролировать свое состояние при ходьбе на лыжах	Рассчитывать силу отталкивания.
	59	Одновременный безшажный ход	Комбинированный	Виды одновременных ходов. Технику изучаемого хода Рассчитывать силу отталкивания. Уметь контролировать свое состояние при ходьбе на лыжах	Виды одновременных ходов.
	60	Одновременный безшажный ход - зачет	Контрольный		
	61	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Виды одновременных ходов. Технику изучаемого хода	Виды одновременных ходов.
5 неделя	62	Прохождение дистанции 1 км на время - зачет	Контрольный	Рассчитывать силу отталкивания. Уметь контролировать свое состояние при ходьбе на лыжах	
	63	Одновременный двухшажный ход	Совершенствование	Технику изучаемого хода. Сходство и различия одновременных ходов Подбирать одежду для занятий л/п. Передвигаться в колонне, соблюдая интервал	Сходства и различия одновременных ходов
6 неделя	64	Подвижные игры на лыжах. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах
	65	Одновременный двухшажный ход	Совершенствование	Знать технику изучаемого хода. Сходство и различия одновременных ходов Уметь подбирать одежду для занятий л/п. Передвигаться в колонне, соблюдая интервал	Знать технику изучаемого хода.
	66	Одновременный двухшажный ход - зачет	Контрольный		
7	67	Подвижные игры на лыжах	Совершенствование	Правила безопасного поведения на уроках л/п. Виды зимнего спорта Передвигаться к местам занятий, соблюдать правила игры	Передвигаться к местам занятий, соблюдать правила игры

	68	Одновременныйодношажный ход	Совершенство	Технику изучаемого хода. Сходство и различия одновременных ходов Подбирать одежду для занятий л/п. Передвигаться в колонне, соблюдая интервал	Передвигаться в колонне, соблюдая интервал
	69	Прохождение дистанции 2 км без учета времени	Совершенство	Правила соревнований по лыжным гонкам Рассчитывать силы при прохождении контрольных дистанций	Рассчитывать силы при прохождении контрольных дистанций
8 неделя	70	Подвижныеигрыналыжах	Совершенство	Правила поведения на уроках л/п. Виды зимнего спорта Передвигаться к местам занятий, соблюдать правила игры	Правила поведения на уроках л/п.
	71	Подъемы, спуски, торможения	Совершенство	Правила безопасного поведения на уроках л/п, способы спусков и подъемов. Зимние виды спорта Выполнять указанные учителем подъемы в горку, Выполнять спуск с горки в основной стойке. Контролировать свое состояние при выполнении заданий. Передвигаться в колоннепоодному с соблюдениемправил	Правила безопасного поведения на уроках л/п, способы спусков и подъемов. Выполнять указанные учителем подъемы в горку,
	72	Подъемы, спуски, торможения	Совершенство		
9 неделя	73	Измерение антропометрических данных. Спортсмены Удмуртии в зимних видах спорта	Комбинированный	Уметь измерять свой вес, рост, ЧСС. Знать известных спортсменов своей республики в зимних видах спорта	Уметь измерять свой вес, рост, ЧСС.
	74	Подъемы, спуски, торможения - зачет	Контрольный	Выполнять указанные учителем подъемы в горку	Знать технику безопасности при подъемах и спусках с горы
	75	Правила поведения на воде. Первая помощь утопающему.	Комбинированный	Знать правила поведения на воде. Знать правила оказания помощи утопающему	Знать правила поведения на воде. Уметь правильно дышать, находясь в воде.
10 неделя	76	Кроль на груди и на спине. Известные пловцы России и Удмуртии	Совершенство	Уметь выполнять имитационные движения руками и ногами при плавании способом кроль. Знать способы вхождения в воду. Уметь правильно дышать, находясь в воде. Уметь организовать игру на воде.	
	77	Способы вхождения в воду. Старты и повороты.	Совершенство		
	78	Кроль на груди и на спине. Организация игр на воде.	Совершенство		
4 четверть					
1	79	Броски мяча через	Совершенство	Уметь быстро находить решение для выполнения	Уметь быстро находить

		волейбольную сетку	ование	заданий. Знать Что такое игра волейбол, основные правила владения мяча Уметь принимать стойку волейболиста и перемещаться по площадке Знать о правилах выполнения ведения мяча Уметь накладывать руку на мяч при ведении. Знать правила выполнения поворотов и передач.	решение для выполнения заданий. Знать Что такое игра волейбол, основные правила владения мяча Уметь принимать стойку волейболиста и перемещаться по площадке Знать о правилах выполнения ведения мяча Уметь накладывать руку на мяч при ведении. Знать правила выполнения поворотов и передач.
	80	Верхняя передача мяча	Совершенствование		
	81	Подвижная игра «пионербол»	Совершенствование		
2 неделя	82	Броски мяча через волейбольную сетку	Совершенствование		
	83	Верхняя передача мяча	Совершенствование		
	84	Подвижная игра «пионербол»	Совершенствование		
3 неделя	85	Подвижная игра «пионербол»	Совершенствование		
	86	Прием мяча снизу	Совершенствование		
	87	Подвижная игра «пионербол»	Совершенствование		
4 неделя	88	Боковая подача	Совершенствование		
	89	Боковая подача	Совершенствование		
	90	Волейбольные упражнения	Совершенствование		
5 неделя	91	Подвижная игра «пионербол»	Совершенствование		
		Раздел Легкая атлетика Содержание Прыжки в длину с разбега согнув ноги, в высоту с прямого разбега. Бег с высокого старта, челночный бег, эстафета без палочек. Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель вертикальную, горизонтальную и на дальность с места и двух – трех шагов разбега.			
	92	Тест – поднимание туловища, подтягивание на низкой и высокой перекладине	Контрольный	Уметь выполнять упражнение в максимальном темпе. Знать технику выполнения подтягивания	Знать технику выполнения подтягивания
	93	Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места - зачет	Комбинированный	Знать технику выполнения челночного бега. Уметь выполнять прыжок в длину с места с максимальным результатом	Уметь выполнять прыжок в длину с места с максимальным результатом
6	94	Олимпийские игры	Комбинирована	Знать правила поведения и техники безопасности	Знать правила поведения и

		современности (зимние и летние). Подвижные игры народов Удмуртии Водяной (Вумурт)	нный	при проведении игр Уметь взаимодействовать в команде	техники безопасности при проведении игр
	95	Метание малого мяча с места. Бег 60 м - зачет	Комбинированный	Знать последовательность действий в метании Уметь бегать с высокого старта	Знать последовательность действий в метании Уметь бегать с высокого старта
	96	Метание малого мяча с места – зачет. Игра футбол.	Комбинированный		
7 неделя	97	Удары по мячу в футболе. Остановки мяча. Игра Футбол.	Комбинированный	Уметь выполнять удары по лежащему мячу и катящемуся мячу. Знать способы ударов по мячу. Знать способы остановки мяча. Соблюдать правила безопасного поведения на футбольном поле.	Знать способы ударов по мячу. Знать способы остановки мяча.
	98	Бег 1000 м на время - зачет	Контрольный	Технику бега на средние дистанции Уметь распределять силы при длительном беге	Уметь распределять силы при длительном беге
	99	Прыжок в длину с разбега. Игра футбол.	Комбинированный	Знать технику прыжка в длину с разбега Уметь подбирать толчковую ногу, длину разбега	Уметь подбирать толчковую ногу, длину разбега
8 неделя	100	Парные футбольные упражнения. Подвижные игры народов Удмуртии Попадание в доску (пулэйöttэмен)	Комбинированный	Уметь договариваться и работать в команде. Знать правила поведения на площадке при проведении игр	Уметь договариваться и работать в команде.
	101	Прыжок в длину с разбега – зачет. Игра «Лапта»	Контрольный	Знать технику прыжка в длину с разбега Уметь подбирать толчковую ногу, длину разбега	Знать технику прыжка в длину с разбега
	102	Подвижные игры народов Удмуртии Попадание в доску (пулэйöttэмен)	Комбинированный	Соблюдать правила поведения и безопасности на игровой площадке. Виды летней Олимпиады Взаимодействовать в команде, управлять своим эмоциональным состоянием во время игры	Соблюдать правила поведения и безопасности на игровой площадке.

Список литературы

Методическая литература:

- 1) В.И.Лях Рабочие программы физическая культура 1 – 4 классы, Москва, Просвещение 2013 г.;
- 2) В.И.Лях Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 1 – 4 классы. Москва, Просвещение 2012г.;
- 3) Б.Б. Егоров, Ю.Е Пересадына. Физическая культура книга 1 1 – 2 классы. Москва БАЛАОС 2012 г.;
- 4) А.Ю.Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха 1 класс Москва, ВАКО 2014 г.;
- 5) В.В.Осинцев Лыжная подготовка в школе 1 – 11 класс , Москва ВЛАДОСС – Пресс, 2001 год;
- 6) А.Л. Дулин Баскетбол в школе. Ижевск, издательство Удмуртского университета, 1996 год;
- 7) П.К.Петров Методика преподавания гимнастики в школе, Москва, ВЛАДОСС 2000 год;
- 8) Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. Составитель Г.П.Попова. Волгоград, Учитель 2008 год;

Перечень ресурсов медиатеки педагога:

- 1) http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- 2) <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- 3) <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- 4) <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- 5) <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- 6) <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- 7) <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
- 8) <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- 9) <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- 10) <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- 11) <http://olympic.ware.com.ua/>
- 12) OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
- 13) <http://eor-np.ru/taxonomy/term/114>
- 14) <http://www.uchportal.ru/load/102>
- 15) <http://pedsovet.su/load/220>
- 16) http://videouroki.net/view_catfile.php?cat=123

Перечень технических средств обучения:

- Ноутбук;
- Мультимедийный проектор;
- Магнитофон;
- Экран для проектора;
- Колонки.

Контрольно-измерительные материалы

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин.,с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	-	-	-	18	15	10
Прыжок в длину с места, см	155	145	125	150	135	115
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин.,с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.