Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рассмотрено на педагогическом совете
протокол № 1 от « 30 » 08 2019 г.

«Утверждаю»
И. о. Директора МБОУ СОШ №3
_____ М. В. Шевченко
Приказ № 58 от «02» сентября 2019 г.

Адаптированная рабочая программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

1-4 класс

Разработчики:
Абрамова Н.С. – учитель физической культуры
Высшая квалификационная категория
Шайхетдинова Т.В. – учитель физической культуры
Высшая квалификационная категория

п. Алтынай

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура определяет объем содержания образования по предмету, планируемые результаты освоения предмета, распределение учебных часов по учебным темам предмета.

Нормативным основанием составления рабочей программы является:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки от 19.12 2014 г., №1598);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития) МБОУ СОШ № 3 на 2016 – 2020 годы;
- Учебный план образования для обучающихся с задержкой психического развития;
- Примерная адаптированная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Вариант 7.2 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения. АООП НОО представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающую коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. АООП НОО предполагает адаптацию требований к структуре АООП НОО, условиям ее реализации и результатам освоения.

Общая цель образования с учетом специфики учебного предмета.

Обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации организацией АООП НОО обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих **основных задач:**

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности обучающихся с ЗПР (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- достижение планируемых результатов освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности обучающихся с ЗПР для освоения ими АООП НОО;
- обеспечение доступности получения начального общего образования;

• обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

• использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

• выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

Общая характеристика учебного предмета

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

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

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

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

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

Описание места учебного предмета

Предмет «Физическая культура» в соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью входит в обязательную часть, изучается в 1 – 4 классах из расчета 3 часа в неделю : в 1 классе 99 часов в год, во 2 - 4 классах 102 часов в год.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

• формирование основ гражданской идентичности личности на основе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

• формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

• развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

• развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию,

а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

• развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять

избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Планируемые результаты

личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР ***метапредметные результаты*** освоения АООП НОО должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

предметные результаты должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

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

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в

стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи,

большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс

№ урока	Тема урока	Виды деятельности
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать правила Т.Б. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)
2	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)
3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;
4	Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.)
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на

	бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	дальность с места из различных положений.
12	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать: ТБ на подвижных играх. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
13	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
14	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
15	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
16	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
17	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
18	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
19	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
20	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
21	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
22	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
23	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
24	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
25	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
	2 четверть	
26	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
27	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
28	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры»,	Уметь: играть в подвижные игры с

	«Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	бегом, прыжками, метанием.
29	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
30	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.	Знать: Т.Б. на гимнастике. Уметь: выполнять строевые команды
31	Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.
32	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.
33	Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.
34	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.
35	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.
36	Равновесие. Строевые упражнения Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.
37	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
38	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
39	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
40	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
41	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в

	стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	равновесии
42	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
43	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
44	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
45	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Сфетофор». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
46	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
47	Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; преодолевать препятствия
48	Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; преодолевать препятствия
	3 четверть	
49	Инструктаж по Т.Б. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря	Знать: ТБ при занятиях на лыжах. Уметь: подбирать лыжный инвентарь
50	Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Разучить технике ступающего шага (без палок). Прохождение ступающим шагом до 500м.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
51	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь. Научить обучению ступающим шагом. Пройти на лыжах ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
52	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. Закрепить обучение ступающему шагу. Пройти на лыжах	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься

	ступающим, а кто может - скользящим шагом дистанцию до 1000м.	
53	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
54	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью отработки техники скользящего шага и движения рук.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
55	Научить косому подъему на склон 15 – 20гр. (без палок) и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
56	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
57	Совершенствовать технику скользящего шага без палок. Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
58	Повторить технику выполнения подъемов и спусков со склона. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
59	Совершенствовать технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью. Различные эстафеты на совершенствования скользящего шага.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
60	Совершенствовать технику подъемов и спусков. Провести эстафету с этапом до 50м с поворотами и передачей полок (или касанием плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками. Задача: определить первых на финише.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься

61	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Повторить эстафету с поворотами Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
62	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки) Провести игру «Смелее с горки».	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
63	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
64	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
65	Разминка: эстафета с этапом до 50м (2 – 3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500м с раздельным стартом через 10 – 20 сек.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
66	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
67	Провести свободное катание с горки. Организовать эстафету с этапом до 100м; эстафета круговая.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
68	Урок игр – эстафет с этапом до 50 -80 м без палок; со спуском и подъемом.	Уметь: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься
69	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	Знать: ТБ на баскетболе. Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
72	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля,

	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передалсадись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол
74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол
75	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол
77	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол
	4 четверть	
78	ИОТ Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Развитие координационных способностей	Знать: ТБ на баскетболе Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол
79	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол
80	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол
81	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол
82	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.	Знать: правила ТБ Уметь: правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
83	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
84	Бег с изменением направления, ритма и	Уметь: правила выполнять основные

	темпа. Бег 60м.	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
85	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
86	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Уметь: правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.
87	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	Уметь: правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
88	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Уметь: правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
89	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из разных положений; метание в цель.
90	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность
91	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность
92	ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность
93	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». ИОТ	Знать: правила ТБ во время подвижных игр. Уметь правильно выполнять требования и правила подвижных игр
94	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	Уметь правильно выполнять требования и правила подвижных игр
95	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	Уметь правильно выполнять требования и правила подвижных игр
96	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Уметь правильно выполнять требования и правила подвижных игр
97	«Кто дальше бросит». Эстафеты.	Уметь правильно выполнять требования и правила подвижных игр
98	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	Уметь правильно выполнять требования и правила подвижных игр
99	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	Уметь правильно выполнять требования и правила подвижных игр

2 класс

№ урока	Тема урока	Виды деятельности
1	ИОТ Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Знать: правила ТБ по л/а Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м
3	Олимпийские игры: история возникновения Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м
4	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. 4 5 Прыжки (4-5) Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега
5	Названия разучиваемых упражнений. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега
6	Названия разучиваемых упражнений. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега
7	Названия разучиваемых упражнений. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в метаниях	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в метаниях	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель
9	Основы правильной техники выполнения изученных элементов Метание малого мяча с	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами;

	места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	метать мяч в цель
10	Основы правильной техники выполнения изученных элементов Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель
11	Основы правильной техники выполнения изученных элементов Бег по пересеченной местности Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
12	Бег по пересеченной местности Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
13	Правильное дыхание при длительном беге Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
14	Правильное дыхание при длительном беге Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
15	Правильное дыхание при длительном беге Кросс 1 км. Игра «Гуси - лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Сдача норм без учета времени, выполнение бега и ходьбы без остановки	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
16	Правильное дыхание при длительном беге Игры и эстафеты с элементами спортивных игр. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
17	Правильное дыхание при длительном беге Игры и эстафеты с элементами спортивных игр. Правила игры в эстафеты и игры. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
18	Игры и эстафеты с элементами спортивных	Уметь играть в подвижные игры с

	игр. Правила игры в эстафеты и игры. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	бегом, прыжками, метаниями
19	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр. Правила игры в эстафеты и игры. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
20	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр. Правила игры в эстафеты и игры. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21	Игры и эстафеты с элементами спортивных игр. Правила игры в эстафеты и игры. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
22	Правила игры в эстафеты и игры. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
23	Правила игры в эстафеты и игры. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
24	Правила игры в эстафеты и игры. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
25	Правила игры в эстафеты и игры. ОРУ. Игры по желанию	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
	2 четверть	
26	Гимнастика с элементами акробатики Акробатика. Строевые упражнения Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Названия снарядов и гимнастических элементов, правила ТБ во время занятий
27	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Кувырок впе-ред, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги,пе-рекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координацион-ных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
28	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

	сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	
29	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
30	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
32	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
33	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
34	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
35	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе
36	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

	стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	
37	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
38	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
39	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
40	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
41	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
42	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
43	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
44	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
45	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновремен-	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

	ным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	
46	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
47	Преодоление полосы препятствий. Подтягивание	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
48	Преодоление полосы препятствий. Поднимание и опускание туловища	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
	3 четверть	
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим.	Знать: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь подбирать лыжный инвентарь, правильно транспортировать лыжный инвентарь к месту занятий, надевать самостоятельно лыжи и палки
50	Подбор лыжного инвентаря, передвижение к месту занятий, одевание лыж и палок, ступающий шаг	Знать: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь подбирать лыжный инвентарь, правильно транспортировать лыжный инвентарь к месту занятий, надевать самостоятельно лыжи и палки
51.	Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу	Выполнение приемов переноски и одевания лыж. Выполнять ступающий шаг
52.	Повороты на месте на лыжах, освоение ступающего шага	Выполнять повороты на месте. Выполнять ступающий шаг
53.	Повторение ступающего шага; повторение поворотов на месте	
54.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте. Обучение технике скользящего шага без палок	Выполнять повороты на месте. Выполнять скользящий шаг
55.	Освоение техники скользящего шага без палок	
56.	Совершенствование поворотов на месте; повторение скользящего шага без палок	
57.	Совершенствование скользящего шага без палок	
58.	Разучивание техники скользящего шага с палками	Выполнять скользящий шаг с палками
59.	Совершенствование техники скользящего шага с палками	
60.	Совершенствование техники скользящего шага с палками; прохождение дистанции	

	1км. на время	
61.	Совершенствование техники скользящего шага с палками	
62.	Разучивание спуска со склона и подъема «лесенкой», техники спуска в стойке устойчивости	Выполнять спуски и подъемы
63.	Освоение спуска со склона и подъема «лесенкой» », техники спуска в стойке устойчивости	
64.	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой»	
65.	Разучивание поворотов в движении, торможения и подъемов «елочкой»	Осваивать спуски, повороты, торможение
66.	Освоение поворотов в движении, торможения и подъемов «елочкой»	
67.	Совершенствование поворотов в движении, торможения и подъемов «елочкой»	
68.	Изучение передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом *Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода*	Выполнять технику попеременного двухшажного хода.
69.	Освоение передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом	
70.	Совершенствование передвижения на лыжах попеременно двухшажным ходом	
71.	Соревнования на дистанцию 1 км.	Выполнять передвижение на лыжах на время
72.	Свободное катание с горок	Выполнять спуски, подъемы с гор
73.	ИОТ Передача мячей партнеру (волейбольные).	Выполнять передачу мяча другому партнеру.
74.	Передача мячей партнеру (волейбольные).	Выполнять ловлю и передачу мяча. Освоение навыков метания мяча в цель
75.	Игра «Попади в обруч».	
76.	Игра «Передал - садись».	
77.	Броски в цель. Игра «Передал - садись».	
	4 четверть	
78	Подвижные игры на материале легкой атлетики Игра «Охотники и утки», «Пустое место».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
79	Подвижные игры «Здравствуйте», «Водяной»	
80	Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Волк во рву».	
81	Подвижные игры «Салки». Прыжки с продвижением вперед.	
82	Подвижные игры на основе футбола. Остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила
83	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка	

	мячей», «Метко в цель».	техники безопасности во время спортивных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
84	Подвижные игры «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».	
	Подвижная игра «Мини-футбол».	
85	Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.	
86	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	
87	Правила поведения на уроках легкой атлетики Ходьба в чередовании с бегом.	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега.
88	Перебежки группами и по одному 15—20 м. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 5 м.	Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде учителя. **Выполнять** прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами. Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. **Соблюдать п**равильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.
89	Чередование бега и ходьбы. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 6м.	
90	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Бег на короткие дистанции 30м., 60м.	
91	Совершенствование бега на короткие дистанции 30, 60м.	
92	Прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине	
93	Прыжок в длину с разбега, подбор разбега и отталкивания	
94	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 4 мин.	
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег 5 мин.	
96	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	
97	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	
98	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	
99	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки.	
100	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки	
101	Бег на длинные дистанции 1000м. Совершенствование метания мяча на дальность	
102	Развитие выносливости – 6-ти минутный бег Совершенствование преодоления препятствий	

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Виды деятельности
1	Беседа по технике безопасности на уроках ФК. Ходьба, бег, ОРУ. Коррекционная игра «Воробьи и вороны»	Знать: правила ТБ по л/а Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м
2	Разучивание строевых упражнений. Изучение разновидностей бега на месте и в движении	
3	Изучение техники бега на короткие дистанции	
4	Бег на короткие дистанции (30м)	
5	Бег на короткие дистанции (60 м)	
6	Бег на средние дистанции (200 м) Метание малого мяча в цель	Уметь пробегать с максимальной скоростью средние дистанции Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель
7	Бег на средние дистанции (300 м) Метание малого мяча в цель	
8	Бег на средние дистанции (400 м) Метание малого мяча в цель	
9	Бег на средние дистанции (500 м) Метание малого мяча в цель	
10	Бег на длинные дистанции (1000 м)	Уметь пробегать длинную дистанцию
11	Обучение элементам прыжков (в длину с места)	Уметь выполнять технику прыжков с разбега
12	Обучение элементам прыжков (в длину с разбега)	
13	Обучение метания мяча на дальность	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель и на дальность
14	Совершенствование метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
15	Развитие моторики рук (упражнения с мячами)	
16	Совершенствование навыков метания	
17	Совершенствование навыков прыжков на месте и в движении	Уметь выполнять технику прыжков с места и с разбега
18	Обучение технике челночного бега 3х10м.	Уметь выполнять технику челночного бега
19	Веселые старты с применением разных предметов	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
20	Обучение владения мячом (элементы футбола)	
21	Упражнения с мячом на развитие коррекционных способностей	
22	Обучение технике игры «Пионербол»	Знать: правила игры в пионербол. Уметь: выполнять технические приемы игры в пионербол
23	Освоение техники игры в «Пионербол»	
24	Коррекционные подвижные игры. Игра в «Пионербол»	
25	Контроль двигательной подготовленности ***Подведение итогов четверти***	Уметь выполнять контрольные упражнения: подтягивание, прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища за 30сек., наклон

		вперед из положения сидя
	2 четверть	
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ходьба, бег, ОРУ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Названия снарядов и гимнастических элементов, правила ТБ во время занятий
27	Выполнение акробатических упражнений в группировке. Построения и перестроения	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
28	Выполнение акробатических упражнений	
29	Совершенствование выполнения акробатических упражнений	
30	Перекаты в группировке	
31	Лазание по гимнастической скамейке	Уметь выполнять лазание по гимнастической стенке
32	Совершенствование лазания по гимнастической стенке	
33	Упражнения в равновесии: ходьба и бег по скамейке	Уметь выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке
34	Совершенствование равновесия на гимнастической скамейке	
35	Лазание и перелазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	Уметь выполнять упражнения в лазании и перелазании
36	Совершенствование навыков лазания и перелезания	
37	Эстафета «Полоса препятствий»	
38	Выполнение упражнений с элементами акробатики	Уметь выполнять технику акробатических упражнений
39	Кувырок вперед, назад	
40	Стойка на лопатках, «мостик», «ласточка»	
41	Упражнения с предметами: мячи	Уметь выполнять упражнения с предметами
42	Упражнения с предметами: обручи	
43	Упражнения с предметами: скакалки	
44	Упражнения с предметами: гимнастические палки	
45	Развитие точности движений, чувства времени и пространства	
46	Переноска грузов и передача предметов	
47	Упражнения для укрепления мышц туловища	
48	Веселые старты с применением прыжков, бега, предметов	
	3 четверть	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Одежда и обувь для занятий на лыжах	Знать: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь подбирать лыжный инвентарь, правильно транспортировать лыжный инвентарь к месту занятий, надевать самостоятельно лыжи и палки
50	Подбор лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах ступающим шагом	Знать: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь подбирать лыжный инвентарь, правильно транспортировать лыжный

		инвентарь к месту занятий, надевать самостоятельно лыжи и палки
51.	Ступающий шаг. Одевание лыж и палок	Выполнение приемов переноски и одевания лыж. Выполнять ступающий шаг
52.	Ступающий шаг. Ходьба приставным шагом на лыжах	Выполнять повороты на месте. Выполнять ступающий шаг
53.	Совершенствование техники ступающего шага	
54.	Скользящий шаг. Повороты переступанием	Выполнять повороты на месте. Выполнять скользящий шаг
55.	Скользящий шаг. Совершенствование поворотов переступанием	
56.	Совершенствование скользящего шага. Подъем «Лесенкой»	
57.	Обучение технике попеременно двушажного хода. Подъем «Лесенкой»	Выполнять технику попеременно двушажного хода, технику подъемов
58.	Обучение технике попеременно двушажного хода. Подъем «Ёлочкой»	
59.	Совершенствование попеременно двушажного хода. Подъем «Ёлочкой»	
60.	Обучение технике спуска в стойке устойчивости. Совершенствование подъемов	Уметь выполнять спуск в стойке устойчивости, технику подъемов, технику попеременно двушажного хода
61.	Совершенствование спусков и подъемов	
	Совершенствование спусков и подъемов Совершенствование попеременно двушажного хода	
62.	Соревнования на дистанцию 1 км.	Уметь преодолевать дистанцию 1км. в быстром темпе
63.	Обучение технике одновременно бесшажного хода	Уметь выполнять технику одновременно бесшажного хода
64.	Освоение техники одновременно бесшажного хода	
65.	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода	
66.	Подвижные игры на лыжах	Уметь выполнять технику изученных лыжных ходов, технику подъемов и спусков. Уметь передвигаться на лыжах с ускорением
67.	Совершенствование техники подъемов, спусков	
68.	Катание с гор на лыжах	
69.	Равномерное передвижение на лыжах по учебному кругу	
70.	Подвижные игры на лыжах	
71.	Равномерное передвижение на лыжах по учебному кругу	
72.	Катание с гор на лыжах	
73.	Ускорение на лыжах на отдельных участках учебного круга. Соревнования на дистанцию 2 км.	
74.	ИОТ Игра с бросанием, ловлей «Гонка мячей по кругу».	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время
75.	Игра с метанием «Метко в цель».	
76.	Игра с бросанием, ловлей «Мяч среднему».	

77.	Игра с бегом «Белые медведи» «Веселая эстафета»	игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
	4 четверть	
78	Построение и перестроение	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во уроков легкой атлетики
79	Выполнение физических упражнений на месте и в движении	
80	Изучение разновидностей бега	
81	Бег на короткие дистанции (30 м)	
82	Бег на короткие дистанции (60 м)	
83	Бег на средние дистанции (200 м)	
84	Бег на средние дистанции (300 м)	
85	Бег на средние дистанции (400 м)	
86	Бег на средние дистанции (400 м)	
87	Бег на средние дистанции (500 м)	
88	Бег на длинные дистанции (1000 м)	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега.
89	Развитие выносливости: 6-ти минутный бег	Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде учителя. **Выполнять** прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами. Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. **Соблюдать п**равильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.
90	Изучение техники низкого старта	
91	Освоение техники низкого старта и стартового разгона	
92	Изучение техники высокого старта	
93	Освоение техники высокого старта	
94	Упражнения на восстановление дыхания	
95	Общая физическая подготовка (сдача тестов)	
96	Кроссовая подготовка	
97	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	
98	Развитие двигательных качеств: скорости и выносливости	
99	Метание малого мяча на дальность	
100	Метание набивного мяча на дальность	
101	Броски мячей разного диаметра в цель	
102	Спортивные двухсторонние игры	

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Виды деятельности
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ *История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.*	Знать: правила ТБ по л/а Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». *Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.*	
3	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей *Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.*	
4	Бег на скорость (30, 60м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». *Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.*	
5	Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. *Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).*	
6	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. *Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.*	
7	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. *Спорт и спортивная подготовка.*	
8	Бег на средние дистанции 200, 300м. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью средние дистанции Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель
9	Бег на средние дистанции 400, 500м. Развитие скоростных качеств	
10	Бег на средние дистанции 600, 800м. Развитие скоростных качеств	
11	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*	

12	Освоение прыжка в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. *Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.*	Уметь выполнять технику прыжков с места и с разбега
13	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель и на дальность
14	Совершенствование тройного прыжка с места. Игра «вызов номеров»	Уметь выполнять технику прыжков с разбега
15	Бег на длинные дистанции 1000м. Развитие выносливости	Уметь пробегать длинную дистанцию
16	Совершенствование бега на длинные дистанции. Развитие выносливости	
17	Бег на выносливость – 6-ти минутный бег	
18	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей.	
19	Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно – силовых способностей	
20	Совершенствование метания мяча на дальность. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
21	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод», «Третий лишний». *Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.*	
22	Обучение технике челночного бега 3х10м.	Уметь выполнять технику челночного бега
23	Обучение владения мячом (элементы футбола)	Знать: правила игры в футбол. Уметь: выполнять технические приемы игры в футбол
24	Упражнения с мячом на развитие коррекционных способностей. Игра в футбол	
25	Контроль двигательной подготовленности ***Подведение итогов четверти***	Уметь выполнять контрольные упражнения: подтягивание, прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища за 30сек., наклон вперед из положения сидя
	2 четверть	
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ходьба, бег, ОРУ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Названия снарядов и гимнастических элементов, правила ТБ во время занятий
27	Выполнение акробатических упражнений в группировке. Построения и перестроения	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
28	Выполнение акробатических упражнений	
29	Совершенствование выполнения акробатических упражнений	
30	Перекаты в группировке	

31	Лазание по гимнастической скамейке	Уметь выполнять лазание по гимнастической стенке
32	Совершенствование лазания по гимнастической стенке	
33	Упражнения в равновесии: ходьба и бег по скамейке	Уметь выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке
34	Совершенствование равновесия на гимнастической скамейке	
35	Лазание и перелазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	Уметь выполнять упражнения в лазании и перелазании
36	Совершенствование навыков лазания и перелезания	
37	Эстафета «Полоса препятствий»	
38	Выполнение упражнений с элементами акробатики	Уметь выполнять технику акробатических упражнений
39	Кувырок вперед, назад	
40	Стойка на лопатках, «мостик», «ласточка»	
41	Упражнения с предметами: мячи	Уметь выполнять упражнения с предметами
42	Упражнения с предметами: обручи	
43	Упражнения с предметами: скакалки	
44	Упражнения с предметами: гимнастические палки	
45	Развитие точности движений, чувства времени и пространства	
46	Переноска грузов и передача предметов	
47	Упражнения для укрепления мышц туловища	
48	Веселые старты с применением прыжков, бега, предметов	
	3 четверть	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Одежда и обувь для занятий на лыжах	Знать: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь подбирать лыжный инвентарь, правильно транспортировать лыжный инвентарь к месту занятий, надевать самостоятельно лыжи и палки
50	Подбор лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах ступающим шагом	Знать: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь подбирать лыжный инвентарь, правильно транспортировать лыжный инвентарь к месту занятий, надевать самостоятельно лыжи и палки
51.	Ступающий шаг. Одевание лыж и палок	Выполнение приемов переноски и одевания лыж. Выполнять ступающий шаг
52.	Ступающий шаг. Ходьба приставным шагом на лыжах	Выполнять повороты на месте. Выполнять ступающий шаг
53.	Совершенствование техники ступающего шага	
54.	Скользящий шаг. Повороты переступанием	Выполнять повороты на месте. Выполнять скользящий шаг
55.	Скользящий шаг. Совершенствование поворотов переступанием	
56.	Совершенствование скользящего шага.	

	Подъем «Лесенкой»	
57.	Обучение технике попеременно двушажного хода. Подъем «Лесенкой»	Выполнять технику попеременно двушажного хода, технику подъемов
58.	Обучение технике попеременно двушажного хода. Подъем «Ёлочкой»	
59.	Совершенствование попеременно двушажного хода. Подъем «Ёлочкой»	
60.	Обучение технике спуска в стойке устойчивости. Совершенствование подъемов	Уметь выполнять спуск в стойке устойчивости, технику подъемов, технику попеременно двушажного хода
61.	Совершенствование спусков и подъемов	
	Совершенствование спусков и подъемов Совершенствование попеременно двушажного хода	
62.	Соревнования на дистанцию 1 км.	Уметь преодолевать дистанцию 1км. в быстром темпе
63.	Обучение технике одновременно бесшажного хода	Уметь выполнять технику одновременно бесшажного хода
64.	Освоение техники одновременно бесшажного хода	
65.	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода	
66.	Подвижные игры на лыжах	Уметь выполнять технику изученных лыжных ходов, технику подъемов и спусков. Уметь передвигаться на лыжах с ускорением
67.	Совершенствование техники подъемов, спусков	
68.	Катание с гор на лыжах	
69.	Равномерное передвижение на лыжах по учебному кругу	
70.	Подвижные игры на лыжах	
71.	Равномерное передвижение на лыжах по учебному кругу	
72.	Катание с гор на лыжах	
73.	Ускорение на лыжах на отдельных участках учебного круга. Соревнования на дистанцию 2 км.	
74.	ИОТ Игра с бросанием, ловлей «Гонка мячей по кругу».	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
75.	Игра с метанием «Метко в цель».	
76.	Игра с бросанием, ловлей «Мяч среднему».	
77.	Игра с бегом «Белые медведи» «Веселая эстафета»	
	4 четверть	
78	Построение и перестроение	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать дисциплину и правила
79	Выполнение физических упражнений на месте и в движении	
80	Изучение разновидностей бега	
81	Бег на короткие дистанции (30 м)	
82	Бег на короткие дистанции (60 м)	
83	Бег на средние дистанции (200 м)	

84	Бег на средние дистанции (300 м)	техники безопасности во уроков легкой атлетики
85	Бег на средние дистанции (400 м)	
86	Бег на средние дистанции (400 м)	
87	Бег на средние дистанции (500 м)	
88	Бег на длинные дистанции (1000 м)	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега.
89	Развитие выносливости: 6-ти минутный бег	Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде учителя. **Выполнять** прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами. Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. **Соблюдать п**равильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.
90	Изучение техники низкого старта	
91	Освоение техники низкого старта и стартового разгона	
92	Изучение техники высокого старта	
93	Освоение техники высокого старта	
94	Упражнения на восстановление дыхания	
95	Общая физическая подготовка (сдача тестов)	
96	Кроссовая подготовка	
97	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	
98	Развитие двигательных качеств: скорости и выносливости	
99	Метание малого мяча на дальность	
100	Метание набивного мяча на дальность	
101	Броски мячей разного диаметра в цель	
102	Спортивные двухсторонние игры	

Материально – техническое обеспечение.
Учебно-практическое оборудование

Спортивные игры

Тележка для хранения мячей-1 шт
Сетка для хранения мячей-1 шт
Конус с втулкой, палкой и флажком-5 шт

Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка

Скамейка гимнастическая жесткая-6 шт
Мат гимнастический прямой-12 шт
Мостик гимнастический подпружиненный-2 шт
Бревно гимнастическое напольное(3 м)-1 шт
Перекладина гимнастическая пристенная-1 шт
Канат для лазания-1 шт
Перекладина навесная универсальная-2 шт
Доска наклонная навесная-3 шт

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту-2 шт
Планка для прыжков-1 шт
Мяч для метания-1 шт

Снарядная (дополнительное вариативное оборудование и инвентарь)

Стеллажи для лыж-2 шт
Лыжи-27 пар
Обруч гимнастический-12 шт
Стеллажи для инвентаря-1 шт

Спортивные игры

Стойки волейбольные универсальные пристенные (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой-2 шт
Скамейка гимнастическая жесткая-6 шт
Мяч для фитнеса-2 шт
Стенка гимнастическая-6 шт
Перекладина навесная универсальная-12 шт
Доска наклонная навесная-3 шт

Баскетбол

Кольцо баскетбольное-2 шт
Сетка баскетбольная-2 шт
Щит баскетбольный-2 шт
Мячи баскетбольные-20 шт

Волейбол

Мяч волейбольный-5 шт
Сетка волейбольная-2 шт

Лёгкая атлетика

Дорожка для разбега
Зона приземления для прыжков
Линейка для прыжков в длину-1 шт
Мяч малый для метания-1 шт
Планка для прыжков в высоту-1 шт
Стойка для прыжков в высоту-2 шт
Эстафетная палочка-1 шт

Лыжные гонки

Ботинки для лыж-30 пар
Инвентарь для мелкого ремонта лыж
Крепления для лыж-30
Лыжи-27 пар
Лыжные палки-18 пар
Смазки для лыж-1 шт

Спортивная гимнастика

Козел гимнастический-1 шт
Мост гимнастический подкидной-2 шт
Перекладина гимнастическая-1 шт
Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное)-6 шт

Футбол

Мяч футбольный-5 шт