

«Согласовано»

Руководитель МО

учителей начальных классов

_____ Брисюк Е.А.

« ____ » _____ 20 г.

«Утверждаю»

Директор ГОУ ЯО

«Петровская школа-интернат»

_____ И.Н. Ратихина

« ____ » _____ 20 г.

**Адаптированная основная общеобразовательная программа
начального общего образования**
учебного курса «Физическая культура» в 1дополнительном-4 классах
ГОУ ЯО «Петровская школа-интернат»
на 20 -20 учебный год

Программу составил учитель:

Дата _____

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, АООП НОО обучающихся с ТНР, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, и ориентирована на использование учебника В. И.Ляха.

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — *достигается формирование физической культуры личности*. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В программе по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями в здоровье (тяжелыми нарушениями речи) учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

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

Целью учебной программы по физической культуре является:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе по физической культуре начального общего образования;
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе: 1 дополнительный класс — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели), 1 класс — 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели), 2-4 классы – по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

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

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу, познакомить обучающихся с национальными видами спорта и подвижных игр родного края.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(для начальной ступени образования)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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 с основами акробатики:

- *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
- *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.
- *Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
- *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.
- *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетик:

- *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

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

Подвижные и спортивные игры

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

На материале легкой 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: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и

контроля с одних звеньев тела на другие; 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх—вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух—трех 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 дистанции.

Знакомство обучающихся с достижениям спортсменов родного края (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

Содержание коррекционной работы

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

— формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами; развитие умений включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна; формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы; развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 г. № 2357).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т. д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса

обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика сверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т. д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т. д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе

пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т. д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т. д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Календарно-тематическое планирование 1 дополнительный класс 99 часов за год (3 часа в неделю)

№ п/ п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТ		27	
1	Урок 1. Т/Б. Строевые упр. Техника прыжка в длину. Развитие быстроты		
2	Урок 2. Строевые упр. Техника прыжка в длину. Бег 2-3 мин. Подвижные/и.		
3	Урок 3. С/у. ОРУ. Техника прыжка в длину. Бег 30 м. Подвижные игры.		
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 м.(У).Техника прыжка в длину. П/и. Бег 3-4 мин.		
5	Урок 5. Строевые команды. Челночный бег. Техника приземления. П/и		
6	Урок 6. ОРУ. Прыжок в длину (У). Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
7	Урок 7. ОРУ. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
8	Урок 8. Строевые упражнения. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
9	Урок 9. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
10	Урок 10. С/к. Челночный бег. Техника приземления. Бег 3-4 мин. П/и.		
11	Урок 11.. С/у. ОРУ. Челночный бег 3x10 м (У). Полоса препятствий. П/и.		
12	Урок 12. ОРУ с г/п. Прыжок в высоту. Равномерный бег 1 км (У).		

13	Урок 13. ОРУ с г/п. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. П/и.		
14	Урок 14. Стр. упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты		
15	Урок 15. Стр. упр. Метание мяча в цель (У). Прыжок в высоту с прямого разбега.		
16	Урок 16. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		
17	Урок 17. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. П/и.		
18	Урок 18. С/к. Ведение мяча на месте. Подтягивание (м и д). Эстафеты.		
19	Урок 19. ОРУ. Бег из разных исходных положений. Упр. с баскетбольными мячами. Подвижные игры.		
20	Урок 20. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча в парах. Прыжки через препятствия с ноги на ногу. Подвижные игры.		
21	Урок 21. Ведение мяча в шаге. Подтягивание на перекладине. Бег из разных исходных положений.		
22	Урок 22. Тесты по физической подготовке.		
23	Урок 23. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча в парах. Подвижные игры.		
24	Урок 24. ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча через сетку. Прыжки через длинную скакалку.		
25	Урок 25. ОРУ в движении. Развитие силы. Ведение мяча. Подвижные игры.		
26	Урок 26. ОРУ. Ловля и передача мяча. Подтягивание (У). Подвижные игры.		
27	Урок 27. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Прыжки с высоты. Подвижные игры.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика			
28	Урок 1. Т/Б. ОРУ. Учить группировке. Лазание по гим. стенке. П/и.		
29	Урок 2. С/у. ОРУ. Группировка. Лазание по гим. стенке. Эстафеты.		
30	Урок 3. С/у. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие ловкости. Подвижные игры		
31	Урок 4. ОРУ. Перекаты в группировке. Упр. в равновесии. Подвижные игры		
32	Урок 5. ОРУ, Перекаты в группировке. Лазание по гим. стенке. Прыжки.		
33	Урок 6. ОРУ с мячом. Упр. в равновесии. Лазание по канату. Прыжки.		
34	Урок 7. Упр. в равновесии. Лазание по канату. Перекаты в группировке. (У)		
35	Урок 8. ОРУ с мячом. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. П/и.		
36	Урок 9. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической скамейке.		

	Подвижные игры.		
37	Урок 10. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки с высоты.		
38	Урок 11. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке вправо, влево.		
39	Урок 12. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Подвижные игры.		
40	Урок 13. Акробатические упражнения. Эстафеты.		
41	Урок 14. ОРУ, Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Подвижные игры.		
42	Урок 15. С/у. ОРУ. Учить висам, упорам. Упр. в равновесии. Эстафеты.		
43	Урок 16. С/у. Учить висам, упорам. Лазание по наклонной скамейке. П/и.		
44	Урок 17. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Упр. в равновесии. П/и.		
45	Урок 18. ОРУ. Кувырок вперед. Опорный прыжок. Висы, упоры. П/и.		
46	Урок 19. ОРУ. Кувырок вперед. Опорный прыжок. Эстафеты.		
47	Урок 20. ОРУ. Кувырок вперед. Прыжок через козла. Подвижные игры.		
48	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке. Подвижные игры.		
3 ЧЕТВЕРТ		27	
Лыжная подготовка		18	
49	Урок 1. Т/Б. Надевание и переноска лыж. Передвижение на лыжах.		
50	Урок 2. Надевание лыж. Ступающий шаг. Развитие выносливости.		
51	Урок 3. Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием. П/и.		
52	Урок 4. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Р/п 700 м.		
53	Урок 5. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. П/и.		
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок. Подъем по склону «лесенкой». П/и.		
55	Урок 7. Повороты переступанием. Подъем по склону «лесенкой». Р/п 700 м.		
56	Урок 8. Подъем по склону «лесенкой». Спуск с горы в высокой стойке. П/и.		
57	Урок 9. Техника подъема и спуска со склона. Развитие выносливости 1 км.		
58	Урок 10. Скользящий шаг без палок. Эстафеты. Спуски с горы. Р/п 1 км.		
59	Урок 11. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Эстафеты.		
60	Урок 12. Повороты переступанием в движении. Подъем «ёлочкой». Спуски с горы в основной стойке.		
61	Урок 13. Подъем по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Подвижные игры.		
62	Урок 14. Скользящий шаг с палками. Подъем «ёлочкой». Повороты		

	переступанием в движении. Подвижные игры		
63	Урок 15. Подъём по склону ступающим шагом. Спуски с горы в основной стойке. Подвижные игры.		
34	Урок 16. Подъём по склону ступающим шагом. Повороты переступанием в движении. Подвижные игры		
65	Урок 17. Прохождение дистанции 1 км на время. Спуски с горы.		
66	Урок 18. Закрепление техники подъёма и спуска с палками. Эстафеты.		
67	Урок 19. Стр. упр. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами.		
68	Урок 20. ОРУ. Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижные игры.		
69	Урок 21. Стр. упр. Ловля и передачи мяча. Прыжки с высоты. Эстафеты.		
70	Урок 22. Стр. упр. лазание по гимнастической стенке. Ведение мяча в шаге. П/и.		
71	Урок 23. Лазание по канату. Ведение, броски мяча в кольцо. Эстафеты.		
72	Урок 24. Стр. упр. Ловля и передачи мяча. Бросок мяча в кольцо. П/и.		
73	Урок 25. ОРУ. Беговые упражнения. Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Развитие силы: подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		
74	Урок 26. Стр. упр. Прыжковые упражнения. Ведение мяча в ходьбе. Бросок мяча в стену и ловля его. Подвижные игры.		
75	Урок 27. ОРУ. Прыжковые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		24	
76	Урок 1. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча в цель. П/и		
77	Урок 2. С/к. Прыжок в высоту. Метание мяча. Развитие силы рук. П/и.		
78	Урок 3. ОРУ. Прыжок в высоту. Упр. с мячами для метания. Эстафеты.		
79	Урок 4. ОРУ. Метание и ловля малого мяча. Прыжки через скакалку. П/и.		
80	Урок 5. ОРУ на осанку. Прыжок в высоту. Упр. с мячами для метания. П/и.		
81	Урок 6. С/у. Полоса препятствий. Развитие силы рук. Эстафеты с мячом.		
82	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку.		
83	Урок 8. ОРУ, Бросок и ловля мяча через сетку. Отжимание в упоре лёжа.		
84	Урок 9. Бег из разных исходных положений. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.		
85	Урок 10. . Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры		

86	Урок 11. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание (М и Д). Подвижные/и.		
87	Урок 12. ОРУ. Челночный бег. Упр. в равновесии. Подтягивание (У). П/и.		
88	Урок 13. С/у. Челночный бег 3x10 м. (У). Метание мяча. Равном. бег 500 м.		
89	Урок 14. ОРУ. Прыжки через препятствия. Равномерный бег 500 м.		
90	Урок 15. С/у. Беговые упр. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты.		
91	Урок 16. С/у. Беговые упр. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты.		
92	Урок 17. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Развитие силы.		
93	Урок 18. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Полоса препятствий.		
94	Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м. Полоса препятствий. Равномерный бег 500 м.		
95	Урок 20. Строевые упражнения. Полоса препятствий. Эстафеты.		
96	Урок 21. ОРУ. Бег 30 м. (У). Бег с препятствиями. Подвижные игры.		
97	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Прыжки через препятствие. Бег 1 км. (У).		
98	Урок 23. Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры.		
99	Урок 24. Бег с препятствиями. Полоса препятствий. Эстафеты.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	33	
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	7	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой и учебной деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники</p>

			безопасности.
1.2	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	6	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Принимать адекватные действия в условиях игровой деятельности.
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	6	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	6	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Выявлять характерные ошибки в технике ведения и передач баскетбольного мяча. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.
1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	7	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
2	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	4	Осваивать универсальные умения, связанных с выполнением организующих упражнений Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики. Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами.

2.2	На освоение акробатических упражнений	4	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и гибкости при выполнении акробатических упражнений.</p>
2.3	На освоение висов и упоров, развитие силовых способностей	2	<p>Знать название изучаемых гимнастических упражнений и снарядов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении висов и упоров.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении висов и упоров.</p> <p>Знать</p>
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	3	<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении лазания по канату гимнастической лестнице.</p> <p>Осваивать технику лазания по канату, гимнастической лестнице и скамейке.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.</p>
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	3	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков через козла.</p>

			<p>Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков через козла.</p> <p>Знать основные правила личной гигиены.</p>
2.6	На освоение навыков равновесия	2	<p>Уметь ходить по бревну высотой 50-100 см.</p> <p>Выполнять повороты, прыжки, перешагивать через препятствия.</p>
2.7	На освоение танцевальных упражнений	1	<p>Осваивать технику выполнения приставных шагов и шаг галопа в сторону.</p>
2.8	На освоение строевых упражнений	1	<p>Различать и выполнять строевые команды.</p> <p>Уметь правильно выполнять перестроения в шеренгу и колонну.</p> <p>Осваивать технику выполнения поворотов.</p>
3	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	27	
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	4	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе.</p> <p>Знать признаки правильной ходьбы.</p> <p>Осваивать сочетания различных видов ходьбы (с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий).</p>
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и развитие выносливости	9	<p>Освоить умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Осваивать технику бега на короткие и длинные дистанции.</p> <p>Уметь стартовать из разных исходных положений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>

			<p>Демонстрировать результаты не ниже среднего уровня основных физических способностей.</p> <p>Знать понятия короткая и длинная дистанция, бег на скорость и бег на выносливость.</p>
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	8	<p>Осваивать технику выполнения отталкивания и приземления в яму для прыжков после разбега.</p> <p>Выполнять прыжок в высоту с прямого и бокового разбега.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Уметь правильно выполнять прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>Знать названия прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину и высоту.</p>
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	6	<p>Освоить умения контролировать величину нагрузки по внешним признакам.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Уметь толкать и метать набивной мяч одной и двумя руками из разных исходных положений.</p> <p>Проявлять качества быстроты и силы при выполнении упражнений в метании.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Знать название метательных снарядов.</p>
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18	

4.1	На освоение техники лыжных ходов	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику спусков, подъёмов и поворотов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при занятиях на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике лыжных ходов.</p> <p>Уметь правильно выполнять переноску и надевание лыж.</p> <p>Знать и применять правила подбора одежды для занятия на лыжах, требования к температурному режиму.</p>
-----	----------------------------------	---

Календарно-тематическое планирование

1 класс

99 часов за год (3 часа в неделю)

№ п/ п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТ		27	
1	Урок 1. Т/Б. Строевые упр. Техника прыжка в длину. Развитие быстроты		
2	Урок 2. Строевые упр. Техника прыжка в длину. Бег 2-3 мин. Подвижные/и.		
3	Урок 3. С/у. ОРУ. Техника прыжка в длину. Бег 30 м. Подвижные игры.		
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 м.(У).Техника прыжка в длину. П/и. Бег 3-4 мин.		
5	Урок 5. Строевые команды. Челночный бег. Техника приземления. П/и		
6	Урок 6. ОРУ. Прыжок в длину (У). Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
7	Урок 7. ОРУ. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
8	Урок 8. Строевые упражнения. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
9	Урок 9. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
10	Урок 10. С/к. Челночный бег. Техника приземления. Бег 3-4 мин. П/и.		
11	Урок 11.. С/у. ОРУ. Челночный бег 3x10 м (У). Полоса препятствий. П/и.		

12	Урок 12. ОРУ с г/п. Прыжок в высоту. Равномерный бег 1 км (У).		
13	Урок 13. ОРУ с г/п. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. П/и.		
14	Урок 14. Стр. упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты		
15	Урок 15. Стр. упр. Метание мяча в цель (У). Прыжок в высоту с прямого разбега.		
16	Урок 16. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		
17	Урок 17. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. П/и.		
18	Урок 18. С/к. Ведение мяча на месте. Подтягивание (м и д). Эстафеты.		
19	Урок 19. ОРУ. Бег из разных исходных положений. Упр. с баскетбольными мячами. Подвижные игры.		
20	Урок 20. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча в парах. Прыжки через препятствия с ноги на ногу. Подвижные игры.		
21	Урок 21. Ведение мяча в шаге. Подтягивание на перекладине. Бег из разных исходных положений.		
22	Урок 22. Тесты по физической подготовке.		
23	Урок 23. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча в парах. Подвижные игры.		
24	Урок 24. ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча через сетку. Прыжки через длинную скакалку.		
25	Урок 25. ОРУ в движении. Развитие силы. Ведение мяча. Подвижные игры.		
26	Урок 26. ОРУ. Ловля и передача мяча. Подтягивание (У). Подвижные игры.		
27	Урок 27. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Прыжки с высоты. Подвижные игры.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика			
28	Урок 1. Т/Б. ОРУ. Учить группировке. Лазание по гим. стенке. П/и.		
29	Урок 2. С/у. ОРУ. Группировка. Лазание по гим. стенке. Эстафеты.		
30	Урок 3. С/у. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие ловкости. Подвижные игры		
31	Урок 4. ОРУ. Перекаты в группировке. Упр. в равновесии. Подвижные игры		
32	Урок 5. ОРУ, Перекаты в группировке. Лазание по гим. стенке. Прыжки.		
33	Урок 6. ОРУ с мячом. Упр. в равновесии. Лазание по канату. Прыжки.		
34	Урок 7. Упр. в равновесии. Лазание по канату. Перекаты в группировке. (У)		

35	Урок 8. ОРУ с мячом. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. П/и.		
36	Урок 9. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической скамейке. Подвижные игры.		
37	Урок 10. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки с высоты.		
38	Урок 11. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке вправо, влево.		
39	Урок 12. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Подвижные игры.		
40	Урок 13. Акробатические упражнения. Эстафеты.		
41	Урок 14. ОРУ, Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Подвижные игры.		
42	Урок 15. С/у. ОРУ. Учить висам, упорам. Упр. в равновесии. Эстафеты.		
43	Урок 16. С/у. Учить висам, упорам. Лазание по наклонной скамейке. П/и.		
44	Урок 17. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Упр. в равновесии. П/и.		
45	Урок 18. ОРУ. Кувырок вперед. Опорный прыжок. Висы, упоры. П/и.		
46	Урок 19. ОРУ. Кувырок вперед. Опорный прыжок. Эстафеты.		
47	Урок 20. ОРУ. Кувырок вперед. Прыжок через козла. Подвижные игры.		
48	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке. Подвижные игры.		
3 ЧЕТВЕРТ		27	
Лыжная подготовка		18	
49	Урок 1. Т/Б. Надевание и переноска лыж. Передвижение на лыжах.		
50	Урок 2. Надевание лыж. Ступающий шаг. Развитие выносливости.		
51	Урок 3. Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием. П/и.		
52	Урок 4. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Р/п 700 м.		
53	Урок 5. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. П/и.		
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок. Подъём по склону «лесенкой». П/и.		
55	Урок 7. Повороты переступанием. Подъём по склону «лесенкой». Р/п 700 м.		
56	Урок 8. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с горы в высокой стойке. П/и.		
57	Урок 9. Техника подъёма и спуска со склона. Развитие выносливости 1 км.		
58	Урок 10. Скользящий шаг без палок. Эстафеты. Спуски с горы. Р/п 1 км.		
59	Урок 11. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Эстафеты.		
60	Урок 12. Повороты переступанием в движении. Подъём «ёлочкой». Спуски с горы в основной стойке.		

61	Урок 13.Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Подвижные игры.		
62	Урок 14. Скользящий шаг с палками. Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием в движении. Подвижные игры		
63	Урок 15. Подъём по склону ступающим шагом. Спуски с горы в основной стойке. Подвижные игры.		
34	Урок 16.Подъём по склону ступающим шагом. Повороты переступанием в движении. Подвижные игры		
65	Урок 17.Прохождение дистанции 1 км на время. Спуски с горы.		
66	Урок 18. Закрепление техники подъёма и спуска с палками. Эстафеты.		
67	Урок 19. Стр. упр. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами.		
68	Урок 20.ОРУ. Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижные игры.		
69	Урок 21. Стр. упр. Ловля и передачи мяча. Прыжки с высоты. Эстафеты.		
70	Урок 22. Стр. упр. лазание по гимнастической стенке. Ведение мяча в шаге. П/и.		
71	Урок 23. Лазание по канату. Ведение, броски мяча в кольцо. Эстафеты.		
72	Урок 24. Стр. упр. Ловля и передачи мяча. Бросок мяча в кольцо. П/и.		
73	Урок 25.ОРУ. Беговые упражнения. Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Развитие силы: подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		
74	Урок 26. Стр. упр. Прыжковые упражнения. Ведение мяча в ходьбе. Бросок мяча в стену и ловля его. Подвижные игры.		
75	Урок 27.ОРУ. Прыжковые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		24	
76	Урок 1. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча в цель. П/и		
77	Урок 2. С/к. Прыжок в высоту. Метание мяча. Развитие силы рук. П/и.		
78	Урок 3. ОРУ. Прыжок в высоту. Упр. с мячами для метания. Эстафеты.		
79	Урок 4. ОРУ. Метание и ловля малого мяча. Прыжки через скакалку. П/и.		
80	Урок 5. ОРУ на осанку. Прыжок в высоту. Упр. с мячами для метания. П/и.		
81	Урок 6. С/у. Полоса препятствий. Развитие силы рук. Эстафеты с мячом.		
82	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку.		
83	Урок 8. ОРУ, Бросок и ловля мяча через сетку. Отжимание в упоре лёжа.		

84	Урок 9. Бег из разных исходных положений. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.		
85	Урок 10. . Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры		
86	Урок 11. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подтягивание (М и Д). Подвижные/и.		
87	Урок 12. ОРУ. Челночный бег. Упр. в равновесии. Подтягивание (У). П/и.		
88	Урок 13. С/у. Челночный бег 3х10 м. (У). Метание мяча. Равном. бег 500 м.		
89	Урок 14. ОРУ. Прыжки через препятствия. Равномерный бег 500 м.		
90	Урок 15. С/у. Беговые упр. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты.		
91	Урок 16. С/у. Беговые упр. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты.		
92	Урок 17. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Развитие силы.		
93	Урок 18. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Полоса препятствий.		
94	Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м. Полоса препятствий. Равномерный бег 500 м.		
95	Урок 20. Строевые упражнения. Полоса препятствий. Эстафеты.		
96	Урок 21. ОРУ. Бег 30 м. (У). Бег с препятствиями. Подвижные игры.		
97	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Прыжки через препятствие. Бег 1 км. (У).		
98	Урок 23. Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры.		
99	Урок 24. Бег с препятствиями. Полоса препятствий. Эстафеты.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	33
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	7
1.2	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	7
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	6
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	6
1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	7
2	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	2
2.2	На освоение акробатических упражнений	5
2.3	На освоение висов и поров, развитие силовых способностей	3
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	4
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	2
2.6	На освоение навыков равновесия	3

2.7	На освоение танцевальных упражнений	1
2.8	На освоение строевых упражнений	1
3	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	27
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	5
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых и развитие выносливости	9
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	8
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	5
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
4.1	На освоение техники лыжных ходов	10
4.2	На знания о физической культуре	3
4.3	На освоение техники спусков и подъёмов	8

Календарно-тематическое планирование

2 класс

102 часа за год (3 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТ		27	
1	Урок 1. Т/Б. ОРУ. Развитие быстроты. «Высокий старт».		
2	Урок 2. С/к. ОРУ на осанку. Бег с «высокого» старта. Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» Бег 30 м. Эстафеты.		
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 м (У). Учить технике приземления. Равномерный бег 500 м.		
5	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Учить технике приземления. Бег с преодолением препятствий.		

6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Равномерный бег.		
7	Урок 7. ОРУ в движении. Метание мяча. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Под. игры.		
8	Урок 8. ОРУ, Метание мяча на дальность. Бег 1000 м. (У). Игры.		
9	Урок 9. ОРУ. Метание мяча. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега (У). Эстафеты.		
10	Урок 10. . ОРУ. Метание мяча на дальность (У). Развитие силы. Бег с преодолением препятствий.		
11	Урок 11.ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Равномерный бег 4 мин.		
12	Урок 12. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.		
13	Урок 13. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. Игры.		
14	Урок 14. ОРУ. Челночный бег 3x10 м (У). Прыжки через скалку. Подвижные игры.		
15	Урок 15. С/у. Беговые упр. Метание мяча в цель (У). Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.		
16	Урок 16. ОРУ.С/у. Тесты по физической подготовке (У).. П/и.		
17	Урок 17. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Передача и ловля мяча. Прыжки. Эстафеты.		
18	Урок 18. ОРУ с мячом. Упр. с баскетбольными мячами. Прыжки через скалку. Под. игры.		
19	Урок 19. ОРУ с мячом. Беговые упр. Ведение баскетбольного мяча на месте. Остановка прыжком. Эстафеты.		
20	Урок 20. ОРУ.С/у. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча. П/и.		
21	Урок 21. Беговые упр. Ведение мяча в шаге. Передача и ловля мяча. ОФП.		
22	Урок 22. ОРУ.С/у. Передача и ловля мяча. Подтягивание (У). Эстафеты.		
23	Урок 23. ОРУ на осанку. Передачи и ловля мяча. Прыжки через скалку.		
24	Урок 24. Беговые упр. Ведение мяча в шаге. Челночный бег. Под. игры.		
25	Урок 25. ОРУ. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча в шаге (У). Пионербол.		
26	Урок 26. ОРУ.С/у. Бросок мяча в кольцо. Челночный бег. Пионербол.		
27	Урок 27. Беговые упр. Бросок мяча в кольцо. Полоса препятствий. П/и.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	

Гимнастика		21	
28	Урок 1. Т/Б. ОРУ с мячом. Перекаты. Лазание по гим.стенке, скамейке. Эстафеты.		
29	Урок 2. ОРУ с гим. палкой. Учить кувырку вперёд в группировке. Лазание по гим. стенке. П/и.		
30	Урок 3. ОРУ с г/п. Кувырок вперёд. Лазание по гим. стенке. П/и.		
31	Урок 4. ОРУ с г/п. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Эстафеты.		
32	Урок 5. ОРУ с г/п. Кувырок вперёд (У). Стойка на лопатках. Прыжки.П/и.		
33	Урок 6. ОРУ с г/п. Стойка на лопатках. Лазание по канату. П/и.		
34	Урок 7. ОРУ. С/у. Стойка на лопатках. Лазание по канату. Прыжки с высоты.		
35	Урок 8. ОРУ. С/у (У). Стойка на лопатках. Перекаты боком. Прыжки с высоты.		
36	Урок 9. ОРУ на осанку. Стойка на лопатках (У). Перекат боком.П/и.		
37	Урок 10.Вольные упр. без предметов на 32 счёта. Кувырок назад. Лазание по канату. Эстафеты.		
38	Урок 11.Вольные упр. без предметов на 32 счёта. Кувырок назад. Лазание по канату. П/и.		
39	Урок 12.Вольные упр. без предметов на 32 счёта. Кувырок назад Прыжки.		
40	Урок 13.Вольные упр. без предметов на 32 счёта (У). Лазание по канату. Прыжки с высоты.		
41	Урок 14. ОРУ. Кувырок назад. 2 кувырка вперёд слитно. Лазание по канату (У). П/и.		
42	Урок 15. С/у. Тесты по физической подготовке (У). П/и.		
43	Урок 16. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		
44	Урок 17.ОРУ с обручем. Кувырок назад. Опорный прыжок через колла (вскок в сед на колени и соскок взмахом рук). Эстафеты.		
45	Урок 18. С/у. Кувырок назад. Опорный прыжок через козла . Эстафеты		
46	Урок 19. ОРУ. Опорный прыжок через козла (У). Подвижные игры		
47	Урок 20. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Эстафеты		
48	Урок 21. С/у. Висы и упоры. Акробатика. Под. игры.		
3 ЧЕТВЕРТ		30	
Лыжная подготовка		21	

49	Урок 1. Т/Б при занятиях по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Тесты по физической подготовке (У). П/и.		
50	Урок 2. . Переноска и надевание лыж. Имитационные упр. лыжных ходов. Подвижные игры.		
51	Урок 3. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Эстафеты (60 м.) Развитие выносливости 600 м.		
52	Урок 4. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. П/и.		
53	Урок 5. Повороты переступание на месте. Подвижные игры. Развитие выносливости 1 км.		
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок. Эстафеты (100 м.) Спуски с горы в основной стойке.		
55	Урок 7. Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в основной стойке. Подвижные игры.		
56	Урок 8. Повороты переступанием. Скользящий шаг. Эстафеты.		
57	Урок 9.Скользящий шаг. Повороты переступанием на склоне. Спуски с горы в низкой стойке. Развитие выносливости.		
58	Урок 10. Подъём по склону «лесенкой» Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в низкой стойке. П/и.		
59	Урок 11.Скользящий шаг (У).Повороты в движении. Подъём по склону «лесенкой, «ёлочкой». П/и.		
60	Урок 12. Скользящий шаг с палками. Подъём по склону «лесенкой» (У). Спуски с горы в низкой стойке. Подвижные игры.		
61	Урок 13. Подъём по склону «ёлочкой». Спуски с горы в низкой стойке. Эстафеты.		
62	Урок 14. Повороты переступанием в движении. Подъём по склону «ёлочкой». Равномерное передвижение		
63	Урок 15. Повороты переступанием в движении. Подъём по склону «ёлочкой». (У). Равномерное передвижение Подвижные игры.		
64	Урок 16. Повороты переступанием в движении. (У). Спуски с горы в разных стойках. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Подвижные игры.		
65	Урок 17. Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в разных стойках. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Эстафеты.		
66	Урок 18. Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в разных стойках (У).		

	Эстафеты (50 м)		
67	Урок 19. Повороты переступанием в движении. Спуски с горы в разных стойках. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Подвижные игры.		
68	Урок 20. Прохождение дистанции 1 км. на результат. Подвижные игры.		
69	Урок 21. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Спуски с горы в разных стойках. Подвижные игры.		
70	Урок 22.ОРУ. Тесты по физической подготовке. Подвижные игры.		
71	Урок 23.ОРУ. Упр. с баскетбольными мячами. Прыжки через скакалку. П/и.		
72	Урок 24.ОРУ. Упр. с баскетбольными мячами. Лазание по канату. П/и.		
73	Урок 25. ОРУ. Строевые упр. Элементы баскетбола. Лазание по канату. Эстафеты.		
74	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бросок и ловля мяча. Прыжки через длинную скакалку. П/и.		
75	Урок 27.ОРУ. С/у. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в парах. Пионербол.		
76	Урок 28.ОРУ.Прыжковые упр. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в парах. Пионербол.		
77	Урок 29. ОРУ. С/у. Упр. с баскетбольными мячами. Лазание по канату П/и.		
78	Урок 30.ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Пионербол.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
79	Урок 1. ОРУ. С/у. Бросок и ловля мяча в парах. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		
80	Урок 2.ОРУ. Бросок и ловля мяча в парах. Челночный бег. Пионербол.		
81	Урок 3. ОРУ. Беговые упр. Развитие быстроты. Прыжки через длинную скакалку. Под. игры.		
82	Урок 4. ОРУ.С/у. Упр. с баскетбольными мячами. Бросок баскетбольного мяча из положения сидя (У).		
83	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Ведение мяча правой , левой рукой. Подтягивание. Пионербол.		
84	Урок 6. ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Лазание по канату. Эстафеты.		
85	Урок 7. ОРУ. Передачи мяча в парах. Челночный бег. Подвижные игры.		
86	Урок 8. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Прыжки через скакалку. Пионербол.		

87	Урок 9. ОРУ. С/у. Бросок и ловля мяча через сетку. Подтягивание (У). П/и.		
88	Урок 10. ОРУ. С/у. Бросок и ловля мяча через сетку. Лазание по гим. стенке. Прыжки.		
89	Урок 11 ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Отжимание (У). Пионербол.		
90	Урок 12. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.		
91	Урок 13. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Равномерный бег 500 м.		
92	Урок 14. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.		
93	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча в цель. Развитие выносливости.		
94	Урок 16. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. П/и		
95	Урок 17. ОРУ. Прыжок в высоту (У). Метание мяча на дальность. П/и.		
96	Урок 18. ОРУ. Метание мяча в цель (У). Полоса препятствий. Эстафеты.		
97	Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Развитие быстроты: 3х20 м. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.		
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м (У). Прыжок в длину с разбега. П/и.		
99	Урок 21. ОРУ. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег 800 м.		
100	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Прыжок в длину с разбега . Бег 1000 м (У).		
101	Урок 23. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность (У). Полоса препятствий. Подвижные игры.		
102	Урок 24.ОРУ. Беговые упр. Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий. Подвижные игры.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	21
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	5
1.2	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	4
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	3
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	4
1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	5
2	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	2
2.2	На освоение акробатических упражнений	5
2.3	На освоение висов и поров , развитие силовых способностей	3
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	4
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	2
2.6	На освоение навыков равновесия	3

2.7	На освоение танцевальных упражнений	1
2.8	На освоение строевых упражнений	1
3	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	27
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	5
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых и развитие выносливости	9
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	8
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	5
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
4.1	На освоение техники лыжных ходов	10
4.2	На знания о физической культуре	3
4.3	На освоение техники спусков и подъёмов	8
5	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12
5.1	На овладение элементарными умениями в бросках и ловле, мяча	5
5.2	На овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча	7

Календарно-тематическое планирование

3 класс

102 часа за год (3 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТ		27	
Легкая атлетика		15	
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. ОРУ. «Высокий старт». П/и.		
2	Урок 2. ОРУ. «Высокий старт». Бег 30 м. Метание мяча. Эстафеты		
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» (У). Бег 30 м. Равномерный бег 500 м.		

4	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м. (У). Метание мяча. Подвижные игры.		
5	Урок 5.ОРУ. Беговые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Бег 800 м.		
6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упр. Беговые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.		
7	Урок 7. ОРУ. Прыжковые упр. Беговые упр. Метание мяча (У). Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		
8	Урок 8. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		
9	Урок 9. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега (У). Метание мяча в цель. Подвижные игры.		
10	Урок 10. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Челночный бег. Равномерный бег 4-5 мин.		
11	Урок 11. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Полоса препятствий. Эстафеты.		
12	Урок 12. ОРУ. Беговые упр.Бег 1000 м (У). Подвижные игры.		
13	Урок 13. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Челночный бег 3х10 м (У). Подвижные игры.		
14	Урок 14. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель (У). Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег.		
15	Урок 15. ОРУ. Прыжковые упр. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку. П/и.		
Спортивные игры		12	
16	Урок 16. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		
17	Урок 17. ОРУ. Остановка в 2 шага без мяча. Ведение мяча в движении. П/и.		
18	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Остановка в 2 шага без мяча. Ведение мяча в движении. П/и.		
19	Урок 19. ОРУ с мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		
20	Урок 20. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Остановка в 2 шага без мяча. Подтягивание (У). Подвижные игры.		
21	Урок 21. ОРУ. Строевые упр. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Подвижные игры.		

22	Урок 22. ОРУ. Жонглирование мячом. Передачи мяча в парах. Челночный бег.		
23	Урок 23. ОРУ. Строевые упр. Ведение мяча шагом, бегом. Остановка в 2 шага. Подвижные игры.		
24	Урок 24. ОРУ. Беговые упр. Ведение мяча шагом, бегом. Остановка в 2 шага (У). Равномерный бег 3 мин.		
25	Урок 25. ОРУ. Ведение мяча в шаге (У). Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.		
26	Урок 26. ОРУ. Жонглирование мячом. Бросок мяча в кольцо. Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
27	Урок 27. ОРУ. Беговые упр. Жонглирование мячом. Бросок мяча в кольцо. Полоса препятствий.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика		21	
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Строевые упр. ОРУ. Кувырок вперёд в группировке. Подвижные игры.		
29	Урок 2. ОРУ на осанку. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Прыжки с высоты.		
30	Урок 3. ОРУ на осанку. Два кувырка вперёд слитно. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.		
31	Урок 4. ОРУ с гим. палкой. Два кувырка вперёд слитно (У). Прыжки через скакалку. Эстафеты.		
32	Урок 5. ОРУ с гим. палкой. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Подвижные игры.		
33	Урок 6. Строевые упр. ОРУ. Стойка на лопатках (У). Лазание по канату. П/и		
34	Урок 7. Строевые упр. ОРУ. Кувырок назад в группировке. «Мост» из положения лёжа (У). Прыжки с высоты.		
35	Урок 8. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Прыжки с высоты. Подвижные игры.		
36	Урок 9. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Прыжки с высоты (У). Подвижные игры.		
37	Урок 10. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Подвижные игры.		

38	Урок 11. Вольные упр. на 32 счёта под музыку. Прыжки через скакалку за 1 мин (У). Подвижные игры.		
39	Урок 12. Вольные упр. на 32 счёта под музыку. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Эстафеты.		
40	Урок 13. Вольные упр. на 32 счёта под музыку (У). Комбинация по акробатике. Развитие силовых способностей.		
41	Урок 14 ОРУ. Лазание по канату (У). Упражнения в равновесии. Подвижные игры.		
42	Урок 15. ОРУ с обручем. Кувырок назад в группировке (У). Упражнения в равновесии. Подвижные игры.		
43	Урок 16. ОРУ с обручем. Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через козла. Равномерный бег 4 мин.		
44	Урок 17. Строевые упр. ОРУ. Комбинация по акробатике (У). Упражнение в равновесии. Опорный прыжок через козла.		
45	Урок 18. Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		
46	Урок 19. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнение в равновесии. Эстафеты.		
47	Урок 20. ОРУ. Опорный прыжок через козла (У). Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
48	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Подвижные игры.		
3 ЧЕТВЕРТ		30	
Лыжная подготовка		21	
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты.		
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Челночный бег. Пионербол.		
51	Урок 3. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры.		
52	Урок 4. Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг без палок. Спуски с горы.		
53	Урок 5. Скользящий шаг с палками и без палок. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Равномерное передвижение 1-1,5 км.		
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок (У). Подъём «лесенкой», «ёлочкой».		

	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.		
55	Урок 7. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» (У). Подвижные игры.		
56	Урок 8. Повороты переступанием на склоне. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости.		
57	Урок 9. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием (У), Спуски с горы.		
58	Урок 10. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры.		
59	Урок 11. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» (У). Спуски с горы.		
60	Урок 12. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.		
61	Урок 13. Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы в различных стойках. Равномерное передвижение 10 мин.		
62	Урок 14. Одновременный двухшажный ход (У). Подъём в гору изученными способами. Подвижные игры.		
63	Урок 15. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		
64	Урок 16. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на спуске. Развитие быстроты 3x80 м.		
65	Урок 17. Развитие выносливости 1,5-2 км. Подвижные игры.		
66	Урок 18. Одновременный бесшажный ход. Спуски с горы в различных стойках. Эстафеты.		
67	Урок 19. Лыжная гонка на 1 км.(м и д) (У).		
68	Урок 20. Спуски с горы в различных стойках. Повороты переступанием на спуске.		
69	Урок 21. Контрольная работа по теме лыжная подготовка (У).		
Спортивные игры		9	
70	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		
71	Урок 23. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		
72	Урок 24. Строевые упр. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча. Остановка в 2 шага. Подвижные игры.		
73	Урок 25. Строевые упр. ОРУ. Беговые упр. Передачи мяча в парах. Бросок		

	мяча в кольцо. Эстафеты.		
74	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Лазание по канату. Пионербол.		
75	Урок 27. ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Прыжки через скакалку. Пионербол.		
76	Урок 28. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		
77	Урок 29. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.		
78	Урок 30. ОРУ. Беговые упр. Комбинация из разученных элементов (У). Пионербол.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Спортивные игры		12	
79	Урок 1. Строевые упр. ОРУ. Бросок и ловля мяча. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.		
80	Урок 2. ОРУ. Прыжковые упр. Ведение мяча правой, левой рукой. Подтягивание. Пионербол		
81	Урок 3.ОРУ на осанку. Передача и ловля мяча. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.		
82	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Бросок баскетбольного мяча сидя двумя руками (У). Передачи мяча в парах. Пионербол.		
83	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Силовые упражнения с набивными мячами. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.		
84	Урок 6. ОРУ. Силовые упражнения с набивными мячами. Бросок в кольцо. Равномерный бег 3 мин.		
85	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег. Подвижные игры.		
86	Урок 8. ОРУ. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег 3x10 м (У). Подвижные игры.		
87	Урок 9. ОРУ. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Прыжок в высоту с разбега. Пионербол.		
88	Урок 10. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание (У). Пионербол.		
89	Урок 11.ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в цель. Бег из разных исходных положений.		
90	Урок 12. ОРУ. Метание мяча в цель (У). Прыжки через скакалку.		

	Эстафеты.		
Лёгкая атлетика		12	
91	Урок 13. ОРУ. Прыжковые упр. «Высокий старт». Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.		
92	Урок 14. ОРУ. Прыжковые упр. «Высокий старт». Прыжок в высоту с разбега (У). Равномерный бег 3-4 мин.		
93	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Развитие быстроты 3x15 м. Прыжок в длину с разбега.		
94	Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.		
95	Урок 17. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Полоса препятствий. Подвижные игры.		
96	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.		
97	Урок 19. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30 м (У). Метание мяча на дальность. Полоса препятствий.		
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
99	Урок 21. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега (У). Равномерный бег 1 км.		
100	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность (У). Эстафеты (150 м).		
101	Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Полоса препятствий. Подвижные игры. Равномерный бег 5-6 мин.		
102	Урок 24 ОРУ. Беговые упр. Полоса препятствий. Развитие быстроты.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
1	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	21
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	5

1.2	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	4
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	4
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	4
1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	4
2	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	2
2.2	На освоение акробатических упражнений	5
2.3	На освоение висов и поров , развитие силовых способностей	3
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	4
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	2
2.6	На освоение навыков равновесия	3
2.7	На освоение танцевальных упражнений	1
2.8	На освоение строевых упражнений	1
3	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	27
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	5
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых и развитие выносливости	9
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-	

	силовых и координационных способностей	8
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	5
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
4.1	На освоение техники лыжных ходов	10
4.2	На знания о физической культуре	3
4.3	На освоение техники спусков и подъёмов	8
5	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12
5.1	На закрепление навыков в ловле и передачах мяча.	6
5.2	На закрепление навыков бросках и ведении мяча.	6

Календарно-тематическое планирование

4 класс

102 часа за год (3 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТ		27	
Легкая атлетика		15	
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. ОРУ. «Высокий старт». П/и.		
2	Урок 2. ОРУ. «Высокий старт». Бег 30 м. Метание мяча. Эстафеты		
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» (У). Бег 30 м. Равномерный бег 500 м.		
4	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м. (У). Метание мяча. Подвижные игры.		
5	Урок 5.ОРУ. Беговые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Бег 800 м.		
6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упр. Беговые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.		
7	Урок 7. ОРУ. Прыжковые упр. Беговые упр. Метание мяча (У). Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		
8	Урок 8. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		
9	Урок 9. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега (У). Метание		

	мяча в цель. Подвижные игры.		
10	Урок 10. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Челночный бег. Равномерный бег 4-5 мин.		
11	Урок 11. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Полоса препятствий. Эстафеты.		
12	Урок 12. ОРУ. Беговые упр. Бег 1000 м (У). Подвижные игры.		
13	Урок 13. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Челночный бег 3x10 м (У). Подвижные игры.		
14	Урок 14. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель (У). Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег.		
15	Урок 15. ОРУ. Прыжковые упр. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку. П/и.		
Спортивные игры		12	
16	Урок 16. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		
17	Урок 17. ОРУ. Остановка в 2 шага без мяча. Ведение мяча в движении. П/и.		
18	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Остановка в 2 шага без мяча. Ведение мяча в движении. П/и.		
19	Урок 19. ОРУ с мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		
20	Урок 20. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Остановка в 2 шага без мяча. Подтягивание (У). Подвижные игры.		
21	Урок 21. ОРУ. Строевые упр. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Подвижные игры.		
22	Урок 22. ОРУ. Жонглирование мячом. Передачи мяча в парах. Челночный бег.		
23	Урок 23. ОРУ. Строевые упр. Ведение мяча шагом, бегом. Остановка в 2 шага. Подвижные игры.		
24	Урок 24. ОРУ. Беговые упр. Ведение мяча шагом, бегом. Остановка в 2 шага (У). Равномерный бег 3 мин.		
25	Урок 25. ОРУ. Ведение мяча в шаге (У). Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.		
26	Урок 26. ОРУ. Жонглирование мячом. Бросок мяча в кольцо. Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		

27	Урок 27. ОРУ. Беговые упр. Жонглирование мячом. Бросок мяча в кольцо. Полоса препятствий.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика		21	
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Строевые упр. ОРУ. Кувырок вперёд в группировке. Подвижные игры.		
29	Урок 2. ОРУ на осанку. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Прыжки с высоты.		
30	Урок 3. ОРУ на осанку. Два кувырка вперёд слитно. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.		
31	Урок 4. ОРУ с гим. палкой. Два кувырка вперёд слитно (У). Прыжки через скакалку. Эстафеты.		
32	Урок 5. ОРУ с гим. палкой. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Подвижные игры.		
33	Урок 6. Строевые упр. ОРУ. Стойка на лопатках (У). Лазание по канату. П/и		
34	Урок 7. Строевые упр. ОРУ. Кувырок назад в группировке. «Мост» из положения лёжа (У). Прыжки с высоты.		
35	Урок 8. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Прыжки с высоты. Подвижные игры.		
36	Урок 9. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Прыжки с высоты (У). Подвижные игры.		
37	Урок 10. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Подвижные игры.		
38	Урок 11. Вольные упр. на 32 счёта под музыку. Прыжки через скакалку за 1 мин (У). Подвижные игры.		
39	Урок 12. Вольные упр. на 32 счёта под музыку. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Эстафеты.		
40	Урок 13. Вольные упр. на 32 счёта под музыку (У). Комбинация по акробатике. Развитие силовых способностей.		
41	Урок 14 ОРУ. Лазание по канату (У). Упражнения в равновесии. Подвижные игры.		
42	Урок 15. ОРУ с обручем. Кувырок назад в группировке (У). Упражнения в равновесии. Подвижные игры.		

43	Урок 16. ОРУ с обручем. Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через козла. Равномерный бег 4 мин.		
44	Урок 17. Строевые упр. ОРУ. Комбинация по акробатике (У). Упражнение в равновесии. Опорный прыжок через козла.		
45	Урок 18. Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		
46	Урок 19. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнение в равновесии. Эстафеты.		
47	Урок 20. ОРУ. Опорный прыжок через козла (У). Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
48	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Подвижные игры.		
3 ЧЕТВЕРТ		30	
Лыжная подготовка		21	
49	Урок 1.Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты.		
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Челночный бег. Пионербол.		
51	Урок 3. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры.		
52	Урок 4. Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг без палок. Спуски с горы.		
53	Урок 5. Скользящий шаг с палками и без палок. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Равномерное передвижение 1-1,5 км.		
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок (У). Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Повороты переступанием в движении. Эстафеты.		
55	Урок 7. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» (У). Подвижные игры.		
56	Урок 8. Повороты переступанием на склоне. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости.		
57	Урок 9. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием (У), Спуски с горы.		
58	Урок 10. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры.		
59	Урок 11. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» (У).		

	Спуски с горы.		
60	Урок 12. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.		
61	Урок 13. Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы в различных стойках. Равномерное передвижение 10 мин.		
62	Урок 14. Одновременный двухшажный ход (У). Подъём в гору изученными способами. Подвижные игры.		
63	Урок 15. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		
64	Урок 16. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на спуске. Развитие быстроты 3x80 м.		
65	Урок 17. Развитие выносливости 1,5-2 км. Подвижные игры.		
66	Урок 18. Одновременный бесшажный ход. Спуски с горы в различных стойках. Эстафеты.		
67	Урок 19. Лыжная гонка на 1 км.(м и д) (У).		
68	Урок 20. Спуски с горы в различных стойках. Повороты переступанием на спуске.		
69	Урок 21. Контрольная работа по теме лыжная подготовка (У).		
Спортивные игры		9	
70	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		
71	Урок 23. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		
72	Урок 24. Строевые упр. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча. Остановка в 2 шага. Подвижные игры.		
73	Урок 25. Строевые упр. ОРУ. Беговые упр. Передачи мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты.		
74	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Лазание по канату. Пионербол.		
75	Урок 27. ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Прыжки через скакалку. Пионербол.		
76	Урок 28. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		
77	Урок 29. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.		
78	Урок 30. ОРУ. Беговые упр. Комбинация из разученных элементов (У).		

	Пионербол.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Спортивные игры		12	
79	Урок 1. Строевые упр. ОРУ. Бросок и ловля мяча. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.		
80	Урок 2. ОРУ. Прыжковые упр. Ведение мяча правой, левой рукой. Подтягивание. Пионербол		
81	Урок 3.ОРУ на осанку. Передача и ловля мяча. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.		
82	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Бросок баскетбольного мяча сидя двумя руками (У). Передачи мяча в парах. Пионербол.		
83	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Силовые упражнения с набивными мячами. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.		
84	Урок 6. ОРУ. Силовые упражнения с набивными мячами. Бросок в кольцо. Равномерный бег 3 мин.		
85	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег. Подвижные игры.		
86	Урок 8. ОРУ. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег 3x10 м (У). Подвижные игры.		
87	Урок 9. ОРУ. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Прыжок в высоту с разбега. Пионербол.		
88	Урок 10. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание (У). Пионербол.		
89	Урок 11.ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в цель. Бег из разных исходных положений.		
90	Урок 12. ОРУ. Метание мяча в цель (У). Прыжки через скакалку. Эстафеты.		
Лёгкая атлетика		12	
91	Урок 13. ОРУ. Прыжковые упр. «Высокий старт». Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.		
92	Урок 14. ОРУ. Прыжковые упр. «Высокий старт». Прыжок в высоту с разбега (У). Равномерный бег 3-4 мин.		
93	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Развитие быстроты 3x15 м. Прыжок в длину с разбега.		

94	Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.		
95	Урок 17. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Полоса препятствий. Подвижные игры.		
96	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.		
97	Урок 19. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30 м (У). Метание мяча на дальность. Полоса препятствий.		
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
99	Урок 21. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега (У). Равномерный бег 1 км.		
100	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность (У). Эстафеты (150 м).		
101	Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Полоса препятствий. Подвижные игры. Равномерный бег 5-6 мин.		
102	Урок 24 ОРУ. Беговые упр. Полоса препятствий. Развитие быстроты.		

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

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью, этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного слухового анализаторов при их выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям ЧСС;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	130	125
	Подтягивание в висе лёжа, кол-во раз.	5	4
К выносливости	Кроссовый бег 1 км.	Без учёта времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с.	11,00	11,5

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва: Просвещение
2. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. Москва: Дрофа
3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. М: Вако
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М: Физкультура и спорт
5. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль:

Академия развития

6. Видякин М. В. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе. Волгоград: Учитель
7. Прибыщенко М. Н. и др. Спортивные праздники круглый год. М: МарТ
8. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура. М: Академия
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: Академия
10. В.И. Лях Физическая культура Предметная линия учебников 1-4 классы
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, Москва «Просвещение»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудования классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.	1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012. 2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2017. 3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2 // Стандарты второго поколения. — М.: Просвещение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Количество	Примечание
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Раздаточный материал:	Д	
зимние виды спорта;	Д	
летние виды спорта.	Д	
Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению		

упражнений в парах, ЗОЖ, виды спорта, портреты олимпийских чемпионов)		
---	--	--