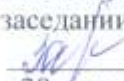


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

Утверждено
Директор школы
 Крюкова Л.В.
Приказ от «14» июня 2019 г.
№ 105-од



Проверено
Зам. директора школы по УВР
 —Абрамова В.Н.
«7» июня 2019 г.

Рассмотрено на
заседании ШМО
 Замотина Н.Г.
«28» мая 2019 г.
Протокол № 5

АДАптированная рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для детей с задержкой психического развития
(ВАРИАНТ 7.1)
ФГОС
1 – 4 классы

Составлено учителем Мурашкиной Еленой Геннадьевной
Квалификационная категория нет
Стаж педагогической работы 20 лет

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказа от 26.11.2009 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2013 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 7;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 7;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре. Авторской программы начального общего образования по физической культуре. 1 – 4 классы Авторы: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова.

Цели учебного предмета.

Программа направлена на реализацию цели – гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника, как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Оздоровительная задача

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

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

- Формирование 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).

Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится:

в 1 классе – 99 часов в год;

во 2 классе – 102 часа в год;

в 3 классе – 102 часов в год;

в 4 классе – 102 часов в год;

Физическая культура в начальной школе изучается с 1 по 4 классы. Общее число учебных часов за четыре года обучения – 405. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обеспечены УМК «Планета знаний» для 1 – 4 классов авторов Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой, с учетом планируемых результатов начального общего образования, методических рекомендаций к адаптированным программам.

УМК «Физическая культура. 1 – 4 классы»

1. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник.
2. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 1-4 классы. Спортивный дневник школьника.
3. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 1-4 классы. Методическое пособие.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

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

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений – от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

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

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Рабочая программа адресована обучающимся с ЗПР, достигшим уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам.

Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

К характерным особенностям обучающихся относятся:

- соматическая ослабленность;
- повышенная утомляемость;
- замедленное мышление;
- частые головные боли;
- снижение познавательных интересов;
- снижение процессов запоминания и воспроизведения;
- пассивность на уроках;
- неуверенность в себе.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение основного общего образования в условиях образовательных организаций общего типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы основного общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

У детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития отмечаются многочисленные нарушения техники выполнения основных движений. Типичные для данного контингента нарушения техники выполнения ходьбы и бега: сгибание или поворот туловища, наклон головы, несогласованные движения рук и ног, неправильная постановка стопы, слабый вынос бедра маховой ноги, слабое отталкивание, отклонение от заданного направления движения, нарушение ритма движений; нарушения техники выполнения прыжка в длину с места — одновременное отталкивание, отсутствие замаха руками, прямое положение туловища при подготовке к отталкиванию, выпрямление ног в полете, не выполнение на результат; нарушения техники выполнения метания - несогласованная работа мышц рук и туловища, отсутствие замаха рукой, выполнение метания движением от плеча, стоя на прямых ногах из стойки ноги врозь, неправильный хват мяча, чрезмерное напряжение мышц кисти и пальцев, отсутствие финального

усилия; нарушения техники выполнения равновесия - согнутое или наклонное положение туловища и головы, стойка на согнутой ноге и не зафиксированное положение другой ноги, руки согнуты или опущены в стороны-книзу, дополнительные движения в балансировании, не фиксированный взгляд.

В связи с этим при рассмотрении предмета физическая культура были внесены изменения в объем теоретических сведений для этих детей. Некоторый материал программы им дается в ознакомительной форме для обзорного изучения.

Данная программа для детей с ЗПР откорректирована в направлении разгрузки предмета по содержанию, т.е. предполагается изучение материала в несколько облегченном варианте, однако не опускается ниже государственного уровня обязательных требований.

Изучение физической культуры для детей с ЗПР направлено на достижение следующих целей:

1. Забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
2. Улучшение функций нервной системы, сердечно - сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. Комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
4. Создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
5. Разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
6. Развитие общей, сенсомоторной и речедвигательной моторики;
7. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
8. Формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
9. Обогащение познавательной сферы;
10. Развитие коммуникативной инициативы и активности;
11. Построение двигательного режима;
12. Осуществление координации и взаимодействия лечебно-логопедических и психопедагогических служб.

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является выбор разнообразных видов деятельности с учетом психофизических особенностей обучающихся, использование занимательного материала, включение в урок игровых ситуаций, направленных на снятие напряжения, переключение внимания детей с одного задания на другое и т. п. Особое внимание уделяется индивидуализации обучения и дифференцированному подходу в проведении занятий.

Значение предмета для обучения обучающихся с ЗПР.

Физическая подготовка детей с ЗПР означает формирование двигательных навыков и качеств, необходимых в различных видах труда, в занятиях спортом, в других формах общественно полезной деятельности. Для детей с различными степенями нарушений интеллекта физическая подготовка влияет на восстановление здоровья и повышение работоспособности. В результате занятий физической культурой ребенок становится сильнее, выносливее, приобретает волевые качества, необходимые в трудовой деятельности. Он быстрее овладевает двигательными навыками, лучше ориентируется в любой деятельности.

Коррекционно-развивающая работа на уроке, направленная на реализацию особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР:

- строить обучение с учётом индивидуальных особенностей учащихся с ЗПР и специфики усвоения ими знаний, умений и навыков, которое предполагает:
- «пошаговое» предъявление материала, от частного к общему;
- дозированная помощь взрослому;

- использование специальных методов, приемов и средств, в соответствии с рекомендациями специалистов, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития;
- разработку хорошо структурированного материала, содержащего опоры с детализацией в форме алгоритмов, образцов выполнения заданий для конкретизации действий при самостоятельной работе;
- тщательный отбор и комбинирование методов и приёмов обучения с целью смены видов деятельности детей, изменения в ней доминантного анализатора, включения в работу большинства анализаторов;
- использовать специальные приёмы и упражнения (в соответствии с рекомендациями педагога-психолога) по формированию произвольности регуляции деятельности и поведения, стабилизации его эмоционального фона;
- стимулировать коммуникативную активность и закреплять речевые навыки (в том числе по письму и чтению), выработанные на занятиях с учителем-логопедом (дефектологом) в соответствии с его рекомендациями;
- использовать специальные упражнения для развития ориентировки в пространстве, координации движений, речедвигательной координации и мелкой моторики: кинезиологические, логоритмические, специальной направленности физминутки и паузы и др.;
- создавать атмосферу доброжелательности на уроке с целью предупреждения негативного отношения обучающегося к ситуации школьного обучения в целом, формирования учебной мотивации.

Оценка результатов освоения учебного предмета обучающимися с ОВЗ.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов освоения учебного предмета обучающимися с ОВЗ целесообразно опираться на следующие принципы:

- дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей;
- динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей;
- единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки.

Основным объектом оценки достижений планируемых результатов освоения учебного предмета обучающимися с ОВЗ выступает наличие положительной динамики обучающихся в интегративных показателях, отражающих успешность достижения образовательных достижений и преодоления отклонений развития.

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса физической культуры

Личностные

- 1) Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) 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;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные

1) 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;

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

3) формирование 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).

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
------------------------------	------	------	------	------	------	------

Содержание учебного предмета

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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, физкульт-минуток, 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. Пример: 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, передползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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. Подвижные игры разных народов.

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 в себя 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 и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя 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, на 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 увеличивающимся отягощением; лазанье 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 поворотами 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 дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Основные формы текущего контроля знаний и формы организации учебного процесса.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре начального общего образования составлена для учащихся с ЗПР с учетом их психического развития и индивидуальных особенностей, включает следующие формы организации учебного процесса:

- подбор заданий максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающих у него потребность двигательной активности, требующих разнообразной деятельности;
- приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ЗПР;
- индивидуальный подход;
- повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий;
- наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий;
- постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий;

- использование многократных указаний, упражнений;
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Основной формой текущего контроля является: контроль двигательной деятельности занимающихся, устный опрос.

Форма организации образовательного процесса: классно-урочная.

Технологии, используемые в обучении: обучение в сотрудничестве, дифференцированное обучение, развивающее обучение, информационно-коммуникационное, здоровьесбережение.

Система (критерии) оценивания знаний и достижений для обучающихся с ОВЗ.

Выставляемые оценки обучающимся с ОВЗ не могут быть приравнены к оценкам обучающихся общеобразовательных школ, а являются лишь показателем успешности продвижения школьников по отношению к самим себе. Оценка также играет роль стимулирующего фактора, поэтому допустимо работу некоторых учеников оценивать более высоким баллом.

В целях преодоления несоответствия между требованиями к процессу обучения по образовательным программам и реальными возможностями ребенка, необходимо использовать адресную методику оценки знаний и продвижения обучающихся.

Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся

Уровень теоретической подготовленности учащихся начальной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний.

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

Уровень двигательной подготовленности также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

Отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

Отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

Отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

Отметка «1» - упражнение (действие) не выполнено.

Тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
Лёгкая атлетика и подвижные игры – 27 часов			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под	1. Дать представление о влиянии физической	Определять влияние физической

	счет.	культуры на здоровье и физическое развитие человека. 2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой. 3. Научить строиться в шеренгу и колонну.	культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. <i>Изучить</i> правила поведения на уроках физической культуры. <i>Выполнять</i> построения в шеренгу и колонну.
2	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.	1. Познакомить с основными способами передвижений человека.	<i>Выполнять</i> команды: «Становись!», «Смирно!». <i>Выполнять передвижение</i> широким, свободным шагом.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1. Познакомить с историей возникновения физической культуры. 2. Разучить повороты направо, налево. 3. Повторить широкий, свободный шаг	<i>Изучать</i> историю возникновения физической культуры, <i>участвовать в беседе</i> . <i>Выполнять</i> повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках. 2. Разучить повороты кругом на месте. 3. Разучить игру «У медведя во бору».	<i>Изучать и соблюдать</i> правила предупреждения травматизма на занятиях. <i>Выполнять</i> повороты кругом. <i>Участвовать</i> в подвижной игре «У медведя во бору», <i>соблюдать</i> правила игры.
5	Эстафетный бег.	1. Дать представление об эстафетном беге. 2. Повторить разновидности бега. 3. Разучить игру «Вызов номеров». Воспитывать внимание.	<i>Изучать</i> приёмы эстафетного бега. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя. <i>Применять</i> полученные умения в игре. «Вызов номеров». <i>Выполнять</i> упражнения на внимание.
6	Разновидности прыжков.	1. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков. 2. Разучить прыжок вверх на двух ногах.	<i>Выполнять</i> подготовительные упражнения. <i>Объяснять и применять</i> технику прыжков, технику приземления. <i>Следовать</i> при выполнении и инструкциям учителя.
7	Прыжок в длину с места.	1. Совершенствовать технику прыжков вверх на двух ногах. 2. Повторить прыжки с продвижением вперед. 3. Разучить прыжок в длину с места. 4. Подвижная игра «Два мороза».	<i>Оценивать</i> правильность выполнения задания. <i>Разучить и выполнять</i> прыжок в длину с места. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
8	Метание – одно из древних физических упражнений.	1. Познакомить с историей возникновения метания. 2. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания. 3. Броски и ловля резинового мяча. 4. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см).	<i>Работать</i> с информацией. <i>Участвовать</i> в беседе по теме. <i>Разучить и выполнять</i> правильный хват малого мяча. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя.
9	Метание в вертикальную цель.	1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м. 2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13–15 см).	<i>Объяснять и применять</i> технику метания теннисного малого мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания цель.

		<p>3. Прыжки через качающуюся скакалку.</p> <p>4. Развивать гибкость.</p> <p>5. Разучить подвижную игру «Совушка».</p>	
10	Повторение метания малого мяча в цель.	<p>1. Развивать меткость во время метания в цель.</p> <p>2. Повторить метание малого мяча в цель.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Совушка».</p>	<p><i>Проявлять</i> меткость во время метания в цель.</p> <p><i>Согласовать</i> действия партнеров в игре.</p>
11	Легкая атлетика – королева спорта. Презентация по теме: «Легкая атлетика».	<p>Повторить разученные виды бега.</p> <p>1. Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой (презентация урока).</p> <p>2. Повторить метание теннисного мяча в цель.</p> <p>3. Отбивы мяча об пол.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Совушка».</p>	<p><i>Участвовать в беседе</i> о лёгкой атлетике как виде спорта.</p> <p><i>Высказывать</i> собственное мнение о лёгкой атлетике, как виде спорта.</p> <p><i>Применять</i> технику метания теннисного малого мяча в цель.</p>
12	Бег по пересеченной местности.	<p>Повторить разученные виды бега.</p> <p><i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>
13	Метание в горизонтальную цель.	<p>1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель.</p> <p>1. Преодолеть полосу из 5 препятствий.</p> <p>2. Повторить игру «Вызов номеров».</p> <p>3. Развивать выносливость.</p>	<p><i>Объяснять и применять</i> технику метания теннисного малого мяча в цель.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания цель.</p>
14	Повторение метания в горизонтальную цель.	<p>1. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель на различные расстояния.</p> <p>2. Комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>3. Игра «Вызов номеров».</p>	<p><i>Следовать инструкциям</i> учителя при выполнении упражнений. <i>Проявлять</i> меткость при метании в горизонтальную цель.</p>
15	Броски набивного мяча (0,5 кг).	<p>1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.</p> <p>2. Повторить прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см) скакалку.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Планеты».</p>	<p><i>Выполнять</i> броски набивного мяча от груди на дальность.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении броска набивного мяча от груди.</p>
16	Развитие силы.	<p>1. Разучить комплекс упражнений на силу с набивными мячами (0,5 кг).</p> <p>2. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность.</p> <p>3. Повторить игру «Планеты».</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять комплекс упражнений с набивными мячами.</p> <p><i>Проявлять</i> силу во время выполнения броска набивного мяча от груди.</p>
17	Прыжки через качающуюся скакалку.	<p>1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность.</p> <p>2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку.</p>	<p><i>Выполнять</i> броски набивного мяча на дальность.</p> <p><i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча, волевые усилия.</p> <p><i>Согласовывать</i> действия партнеров в игре.</p>

		3. Повторить подвижную игру «Планеты».	
18	Прыжки через скакалку.	1. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. 2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Повторить подвижную игру «Удочка».	<i>Уметь</i> выполнять прыжки через качающуюся скакалку. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении прыжка через скакалку.
19	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега	1. Повторить разученные виды бега. 2. <i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	<i>Уметь</i> бегать в равномерном темпе до 3 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
20	Развитие ловкости.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости. 2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Уметь</i> выполнять комплекс упражнений, направленный на развитие ловкости. <i>Проявлять</i> внимание и ловкость в игровой деятельности.
21	Челночный бег 3*10 м.	1. Разучить челночный бег 3*10 м. 2. Повторить игру « Воробьи и вороны».	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту вовремя выполнения челночного бега 3*10 м. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений.
22	Преодоление препятствий.	1. Повторить разученные виды бега. 2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов легкой атлетики. 3. Развивать быстроту.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> волевые усилия.
23	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега	1. Повторить разученные виды бега. 2. Разучить метание в горизонтальную цель. 3. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 4. Повторить игру «Вызов номеров». 5. Развивать выносливость.	<i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.
24	Бег из разных исходных положений.	1. Повторить разученные виды бега. 2. Выполнить бег из разных исходных положений. 3. Повторить прыжки через скакалку.	<i>Выполнять</i> бег из разных исходных положений. <i>Следовать</i> инструкциям учителя при выполнении упражнений.
25-27	Подвижные игры	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Знать и выполнять</i> упражнения, направленные на формирование правильной осанки. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
Гимнастика с основами акробатики – 21 час			
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1. Познакомить с историей развития гимнастики. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 3. Разучить положение упор присев.	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Выполнять</i> передвижения на ограниченной площади опоры.
29	Осанка человека.	1. Дать представление о правильной осанке	<i>Различать</i> хорошую и плохую осанку. <i>Участвовать в</i>

		<p>человека.</p> <p>2. Повторить положение упор присев.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Запрещённое движение».</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>	<p><i>беседе о правильной осанке.</i></p> <p><i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.</p> <p><i>Разучить и выполнять</i> упражнения на координацию движений.</p>
30	Положение «группировка».	<p>1. Разучить положение «группировка».</p> <p>2. Разучить приставной шаг.</p> <p>3. Повторить игру «Запрещённое движение».</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>	<p><i>Выполнять</i> группировку в различных положениях. <i>Разучить и выполнять</i> приставной шаг. <i>Соблюдать</i> правила игры.</p> <p><i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику.</p> <p><i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития координации движений.</p>
31	Утренняя гимнастика.	<p>1. Познакомить с пользой утренней гимнастики.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений для утренней гимнастики.</p> <p>3. Повторить приставной шаг.</p> <p>4. Повторить группировку.</p>	<p><i>Осваивать</i> умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад</p>
32-33	Перекаты в «группировке».	<p>1. Разучить перекаты в группировке « Вперёд-назад».</p> <p>2. Повторить комплекс упражнений для утренней гимнастики.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p><i>Выполнять</i> перекаты в группировке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>
34	Физкультурные минутки.	<p>1. Рассказать о физкультурных минутках.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток.</p> <p>3. Повторить перекаты вперёд-назад в группировке.</p> <p>4. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.</p> <p><i>Осваивать</i> лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
35	Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях.	<p>1. Разучить лазание по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях.</p> <p>2. Повторить комплекс упражнений для физкультурных минуток.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны».</p>	<p><i>Изучить</i> способы лазания по наклонной скамейке.</p> <p><i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Разучить и выполнять</i> перекаты.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на воспитание внимания.</p>
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	<p>1. Разучить лазание по наклонной скамейке в упоре присев.</p> <p>2. Разучить перекаты прогнувшись.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны».</p>	<p><i>Изучить</i> способы лазания по наклонной скамейке. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Разучить и выполнять</i> перекаты.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на воспитание внимания.</p>

37-38	Лазание по гимнастической стенке.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить лазание по гимнастической стенке. 2. Повторить перекаты прогнувшись. 3. Разучить подвижную игру «Передай мяч!». 4. Воспитывать смелость. 	<p><i>Выполнять</i> лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на воспитание смелости.</p>
39	Режим дня школьника.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о режиме дня школьника. 2. Повторить лазанье по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч!». 	<p><i>Составлять</i> самостоятельно режим дня.</p> <p><i>Повторять</i> лазание по гимнастической стенке.</p> <p><i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.</p>
40	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перелезания через разные препятствия. 2. Разучить подвижную игру «Мышеловка». 4. Развивать быстроту. 	<p><i>Уметь</i> преодолевать препятствия. <i>Следовать</i> инструкциям учителя.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.</p>
41	Перелезание через горку матов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить перелезание произвольным способом через горку матов. 2. Повторить перелезание через гимнастическую скамейку. 3. Повторить подвижную игру 	<p><i>Уметь</i> перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития гибкости.</p>
42-43	Вис лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. «Запрещённое движение». 4. Развивать силу. 	<p><i>Уметь</i> правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на воспитание силы.</p> <p><i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития силы.</p>
44	Как правильно ухаживать за своим телом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представления о личной гигиене школьника. 2. Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». 	<p><i>Применять</i> навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. <i>Участвовать в беседе</i> о гигиене. <i>Разучить и выполнять</i> ходьбу на носках по скамейке. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.</p>
45	Полоса препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Совушка». 	<p><i>Уметь</i> сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. <i>Применять</i> навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.</p>
46	Спортивные виды гимнастики (презентация урока).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Презентация урока о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная). 2. Подвижные игры по выбору учеников. 3. Воспитание выносливости. 	<p><i>Работать с информацией</i> о спортивных видах гимнастики.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения на воспитание выносливости.</p>
47-48	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 	<p><i>Знать и выполнять</i> упражнения, направленные на формирование правильной осанки. <i>Общаться и</i></p>

		2. Воспитание выносливости.	<i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе – 27 часов			
49	История возникновения лыж (презентация урока). Как подготовиться к урокам на лыжах.	1. Презентация урока об истории возникновения лыж. 2. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке. 3. Научить скреплять лыжи для переноски их к месту	<i>Участвовать в беседе</i> об истории лыж. <i>Знать и соблюдать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> полученные знания для правильной переноски лыж.
50	Основные способы передвижения на лыжах.	1. Рассказать о подборе одежды и обуви для лыжных прогулок. 2. Обучить переноске лыж к месту занятий. 3. Разучить укладку лыж на снег. 4. Обучить переносу веса тяжести с ноги на ногу без лыж.	<i>Применять</i> правила подбора одежды для лыжной подготовки. <i>Выполнять</i> переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Осваивать</i> технику укладки лыж на снег. <i>Разучить и выполнять</i> перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж
51-52	Основные способы передвижения на лыжах.	1. Познакомить с основными способами передвижения на лыжах. 2. Обучить передвижению ступающим шагом без палок. 3. Обучить хвату лыжных палок.	<i>Иметь представление</i> о способах передвижения на лыжах. <i>Выполнять</i> правильный хват лыжных палок. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
53-54	Передвижение скользящим шагом.	1. Повторить передвижение ступающим шагом без палок. 2. Обучить передвижению скользящим шагом без палок. 3. Обучить работе рук с палками при передвижении на лыжах.	<i>Выполнять</i> ступающий шаг с палками. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> поворот переступанием вокруг пяток.
55-56	Повороты переступанием вокруг пяток.	1. Обучить повороту переступанием вокруг пяток. 2. Обучить передвижению ступающим шагом с палками. 3. Повторить скользящий шаг без палок.	<i>Осваивать</i> технику передвижения ступающим шагом. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
57-59	Передвижение скользящим шагом с палками.	1. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 2. Повторить передвижение ступающим шагом с палками. 3. Обучение скользящему шагу с палками.	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> скользящий шаг с палками.
60-61	Подъём в уклон.	1. Обучить подъёму в уклон ступающим шагом. 2. Повторить передвижение скользящим шагом.	<i>Осваивать</i> технику передвижения скользящим шагом. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Разучить и выполнять</i> подъём в уклон ступающим шагом.

		3. Разучить игру «Воротца».	
62	Основная стойка лыжника.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить основной стойке лыжника на спуске. 2. Повторить подъём в уклон ступающим шагом. 3. Совершенствовать скользящий шаг. 4. Воспитывать выносливость. 	<p><i>Выполнять</i> основную стойку лыжника. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выполнять</i> упражнения на воспитание выносливости. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций.</p>
63	Метание снежков в цель.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ на свежем воздухе. 2. Метание снежков в цель. 	<p><i>Выполнять</i> ОРУ на свежем воздухе. <i>Применять</i> навыки метания.</p>
64-65	Спуск с пологого склона.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить основную стойку лыжника на спуске. 2. Обучить спуску с пологого спуска в основной стойке. 3. Обучить подъёму в уклон скользящим шагом. 4. Разучить игру на санках «Буксиры». 	<p><i>Осваивать</i> технику спуска в основной стойке лыжника. <i>Разучить и выполнять</i> подъём в уклон скользящим шагом. <i>Соблюдать</i> правила игры «Буксиры». Согласовывать свои действия.</p>
66	Поворот переступание вокруг носков лыж.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить повороту переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить спуск с пологого склона в основной стойке. 3. Повторить подъём в уклон скользящим шагом. 4. Повторить игру «Буксиры». 	<p><i>Осваивать</i> технику поворотов на лыжах на месте. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
67	Торможение палками.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить, стоя на месте, постановке лыжных палок при торможении. 2. Обучить торможению палками при спуске с пологого склона на низкой скорости. 3. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 4. Разучить игру «Кто дальше?» 	<p><i>Осваивать</i> технику постановки лыжных палок при торможении. <i>Применять</i> навыки торможения палками при спуске с пологого склона. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения торможения.</p>
68-69	Торможение падением.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить падению на бок, стоя на месте. 2. Обучить торможению падением на бок на спуске с небольшого склона. 3. Повторить торможение палками. 4. Повторить игру «Кто дальше?». 	<p><i>Осваивать</i> технику торможения падением. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения падением.</p>
70	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона. 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость. 	<p><i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
71	Совершенствование изученных способов	1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м.	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.

	передвижения на лыжах.	2. Совершенствование спуска с уклона В основной стойке.	
72	Совершенствование спусков и подъёмов.	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Подъём скользящим шагом.	<i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.
73-75	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
Лёгкая атлетика и подвижные игры – 24 часа			
76	Спортивные игры (презентация урока). ТБ.	1. Презентация урока о спортивных играх. 2. Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. 3. Разучить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Иметь представление</i> о спортивных играх как об игре команды. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Повторить</i> правила безопасного поведения
77	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1. Бросок мяча снизу на месте. 2. Ловля мяча на месте. ОРУ. 3. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
78	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1. Бросок мяча снизу на месте. 2. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. 3. Игра «Бросай – поймай».	<i>Уметь</i> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
79-80	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. 2. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. 3. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
81	Эстафеты с мячами. Закаливание организма.	1. Ловля мяча на месте. 2. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	<i>Уметь</i> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
82-83	Бег из различных исходных положений.	1. Повторить ходьбу, с остановкой по сигналу учителя. 2. Разучить бег из различных исходных положений. 3. Разучить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выполнять</i> бег из различных исходных положений. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
84	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1. Обучить прыжку в высоту с места толчком двумя ногами. 2. Повторить бег из различных исходных положений. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту толчком двух ног. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

85	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1. Обучить прыжку в высоту с места толчком одной ноги. 2. Повторить прыжок в высоту с места толчком двух ног. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту толчком одной ноги. <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
86	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1. Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги. 2. Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	<i>Осваивать</i> технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> прыжки в высоту с места толчком одной ноги. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.
87	Физические качества человека.	1. Рассказать о физических качествах человека. 2. Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки»	<i>Иметь представление</i> о физических качествах человека. <i>Участвовать</i> в беседе о физических качествах человека. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.
88	Развитие физических качеств.	1. Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Иметь представление</i> о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. <i>Разучить</i> и <i>выполнять</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками.
89	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками. 3. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.	<i>Выполнять</i> комплекс упражнений с гимнастическими палками. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
90	Метание теннисного мяча на дальность.	1. Обучить метанию теннисного мяча на дальность. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
91	Метание теннисного мяча на дальность.	3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> технику метания на дальность. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании мяча.
92-93	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1. Обучить метанию теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность	<i>Осваивать</i> технику метания на заданное расстояние. <i>Проявлять</i> качества силы, быстро ты и координации при метании малого мяча.
94	Положение – «высокий старт».	1. Разучить положение «высокого старта». 2. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику «высокого старта». <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

95	Бег на 30 м.	1. Повторить положение высокого старта. 2. Разучить бег на 30 м. на время. 3. Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом»	<i>Осваивать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
96	Элементы спортивных игр. Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
97-99	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны» 4. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Выполнять</i> упражнения, направленные на развитие скоростно - силовых качеств. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.

Тематическое планирование. 2 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания уроков	Предметные планируемые результаты обучения
Основы знаний о физической культуре – 1 час			
1	Инструктаж по технике безопасности. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.	1. Дать представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. 2. Познакомить с правилами поведения на занятиях физической культурой. 3. Научить строиться в шеренгу и колонну. 4. П/и « Найди своё место»	<i>Определять</i> влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. <i>Изучить</i> правила поведения на уроках физической культуры. <i>Выполнять</i> построения в шеренгу и колонну.
Лёгкая атлетика – 12 часов			
2	Медленный равномерный бег, бег с изменением направления. Челночный бег 3 по 10м.	1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма на уроках. 2. Разучить повороты кругом на месте. 3. Повторить медленный равномерный бег, бег с изменением направления. Челночный бег. 4. Разучить игру «У медведя во бору»	<i>Изучать и соблюдать</i> правила предупреждения травматизма на занятиях. <i>Выполнять</i> повороты кругом. <i>Участвовать</i> в подвижной игре «У медведя во бору», <i>соблюдать</i> правила игры.
3	Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м.	1. Повторить повороты кругом. 2. Разучить бег с ускорением, бег спиной вперёд. 3. Повторить игру «У медведя во бору».	<i>Познакомиться</i> с разновидностями бега. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям учителя.

		4. Развивать быстроту.	<i>Соблюдать</i> правила игры. <i>Выполнять</i> упражнения на скорость движения. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития быстроты.
4	Эстафетный бег. Челночный бег 3x10м. (Контроль)	1. Дать представление об эстафетном беге. 2. Повторить разновидности бега. 3. Разучить игру «Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание.	<i>Изучать</i> приёмы эстафетного бега. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя. <i>Применять</i> полученные умения в игре. «Вызов номеров». <i>Выполнять</i> упражнения на внимание.
5	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. Подтягивание (Контроль) Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1. Подтягивание на перекладине. Познакомить с подготовительными упражнениями перед выполнением прыжков. 2. Разучить прыжок вверх на двух ногах. 3. Повторить игру «Вызов номеров».	<i>Выполнять</i> подготовительные упражнения. <i>Объяснять и применять</i> технику прыжков, технику приземления <i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре.
6	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег 30 метров.	1. Прыжок в длину с места. Повторить прыжки вверх на двух ногах. 2. Разучить прыжки с продвижением вперёд. 3. Развивать прыгучесть	<i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.
7.	Преодоление полосы препятствий. Равномерный бег 3 мин	1. Повторить челночный бег 3x10 м. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать выносливость.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.
8	ОРУ. Бег 30 м (Контроль)	1. Бег 30метров. Прыжки через качающуюся скакалку. 2. Разучить подвижную игру «Совушка». 3. Развивать гибкость.	<i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств
9	Метание в вертикальную цель и на дальность. Бег 60 метров.	1. Разучить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 3 м. и на дальность. 2. Отбивы резинового мяча в парах (диаметр 13–15 см). 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	<i>Объяснять и применять</i> технику метания теннисного малого мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении
10	Метание в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность (на результат)	1. Разучить метание в горизонтальную цель. 2. Преодолеть полосу из 5 препятствий. 3. Повторить игру «Вызов номеров». 4. Развивать выносливость.	<i>Следовать</i> при выполнении инструкциям учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.
11	Броски набивного мяча (0,5 кг). Равномерный бег 3 мин.	1. Разучить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.	<i>Выполнять</i> броски набивного мяча от груди на дальность. <i>Следовать</i> при выполнении упражнений инструкциям

		2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Разучить подвижную игру «Планеты».	учителя. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. <i>Соблюдать</i> правила игры, <i>удерживать</i> задачи во время игры.
12	Прыжки через качающуюся скакалку. Бег на выносливость (1 км.). (Контроль)	1. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. 2. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. 3. Повторить подвижную игру «Планеты».	<i>Выполнять</i> броски набивного мяча от груди на дальность. <i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. <i>Согласовывать</i> действия партнёров в игре.
13	Преодоление препятствий. Старты из разных исходных положений	1. Старт. Повторить разученные виды бега. 2. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 3. Развивать быстроту.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Удерживать</i> цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> волевые усилия. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определённых физических качеств.
Основы знаний о физической культуре – 1 час			
14	Инструктаж по технике безопасности. Как устроен человек.	1. Познакомить со строением человека, работой мышц во время выполнения физических упражнений. 2. Познакомить с основными способами передвижений человека 3. Повторить подвижные игры по выбору учеников.	<i>Работать с информацией</i> о строении человека и работе мышц. <i>Устанавливать</i> взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
Подвижные игры – 13 часов			
15	Спортивные игры. Прыжки через скакалку	1. Рассказать о спортивных играх. 2. Запрыгивание и спрыгивание с горки матов. Прыжки через скакалку. 3. Разучить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Иметь представление</i> о спортивных играх как об игре команды. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
16	Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку (на результат)	1. Прыжки через скакалку. 2. Броски и ловля мяча в парах и тройках. 3. Развитие координации движений. 4. Подвижная игра «Не потеряй мяч»	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности
17	Игра «Точно в мишень», Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. 2. Разучить метание теннисного мяча с 4 м в вертикальную цель. 3. Разучить подвижную игру «Передал, садись».	<i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
18	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1. Повторить смыкание приставными шагами в шеренге. 2. Повторить ходьбу противоходом. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> ходьбу противоходом. <i>Осваивать</i> умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
19	Игра «Пятнашки».	1. Эстафетный бег.	<i>Иметь представление</i> о соревновательных упражнениях.

	Комбинированные эстафеты	2. Набивание мяча о пол правой и левой рукой. 3. Ведение мяча с изменением направления. 4. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	<i>Применять</i> навыки эстафетного бега в игровой деятельности.
20	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке <i>(на результат)</i>	1. Поднимание ног на гимнастической стенке. 2. Прыжки на одной и двух ногах через скакалку. 3. Игра «Пингвины с мячом».	<i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку на одной ноге. <i>Применять</i> навыки эстафетного бега в игровой деятельности
21	Прыжки с высоты. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. П/и «Акула»	1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. 2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение».	<i>Осваивать</i> технику мягкого приземления. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений
22	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1.Отжимание от пола. 2.Прыжки через скамейку. 3. Эстафеты с обручем.	<i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости, координации. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств.
23	Элементы спортивных игр.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Разучить ведение резинового мяча одной рукой, меняя высоту отскока мяча. 3. Разучить задания с элементами спортивных игр. 4. П/и «Стенка»	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.
24	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
25	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель. 2. Повторить отбивы резинового мяча. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.
26	Броски набивного мяча от груди на дальность. П/и «Кто дальше»	1. Повторить прыжки через скакалку. 2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. 3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 4. Развивать силу.	<i>Осваивать</i> технику бросков большого мяча. <i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.
27	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Прыжки через скакалку	1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 2. Повторить пробегание под длинной	<i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд.

		вращающейся скакалкой. 3. Подвижная игра «Совушка».	
Основы знаний о физической культуре - 1 час			
28	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики.	1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. 3. Повторить подвижную игру «Два мороза».	<i>Различать</i> виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр.
Гимнастика с основами акробатики – 20 часов			
29	Физическое развитие человека. Упражнения на гимнастической скамейке.	1. Дать представление о физическом развитии человека. 2. Повторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке. 3. Повторить положение упор присев. 4. Разучить эстафету с обручами.	<i>Иметь представление</i> о физическом развитии человека. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.
30	Влияние упражнений на физическое развитие человека. Комбинация на гимнастической скамейке.	1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека 2. Разучить ходьбу по перевернутой скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад. Подвижная игра «Совушка».	<i>Понимать</i> влияние упражнений на физическое развитие человека. <i>Осваивать</i> технику ходьбы с перешагиванием через предметы. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке
31	Перекаты в сторону. Комбинация на гимнастической скамейке <i>(на результат)</i>	1. Повторить ходьбу по перевернутой скамейке через предметы. 2. Обучить перекатам в сторону. 3. Повторить эстафету с обручами.	<i>Осваивать</i> технику перекатов в сторону. <i>Проявлять</i> качества координации при выполнении перекатов.
32	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1. Повторить перекаты в сторону. 2. Обучить кувырку вперёд, стойке на лопатках. 3. П/и «Невод»	<i>Выполнять</i> перекаты в группировке.
33	Акробатическая комбинация. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1. Повторить кувырок вперёд. 2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 3. Подвижная игра «Передай мяч».	<i>Осваивать</i> технику кувырка вперёд. <i>Осваивать</i> технику лазанья по гимнастической стенке.
34	Акробатическая комбинация <i>(на результат)</i> Лазанье по скамейке и гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.	1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 2. Совершенствовать кувырок вперёд. 3. Подвижная игра «Гномы, великаны».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.

		4. Воспитывать внимание.	
35	Наклон вперёд (<i>Контроль</i>) Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1. Разучить ходьбу по наклонной скамейке. 2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать гибкость.	<i>Выполнять</i> ходьбу по наклонной скамейке. <i>Осваивать</i> комплекс упражнений со скакалкой. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении упражнений.
36	Запрыгивание на горку матов. Отжимание.	1. Обучить запрыгиванию на горку матов. 2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги. 3. Повторить подвижную игру «Невод»	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Осваивать</i> технику запрыгивания на горку матов.
37	Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Отжимание (<i>на результат</i>)	1. Повторить запрыгивание на горку матов. 2. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.
38	Вис лёжа на низкой перекладине.	1. Повторить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений.
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1. Обучить подтягиванию из вися лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». 4. Развивать силу.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.
40	Переползание в упоре на коленях. Вис на согнутых руках (<i>на результат</i>)	1. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья. 2. Повторить подтягивание на низкой перекладине. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	<i>Осваивать</i> технику переползания в упоре на коленях. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в подвижных играх.
41	Полоса препятствий. 1ч	1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод».	<i>Применять навыки</i> , полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.
42	Упражнения на равновесие, гибкость. Перелезание под дугой.	1. «Ласточка». 2. Перелезание под дугой. 3. П/И «Мышеловка»	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в подвижных играх. <i>Применять навыки</i> , полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий
43	Поднимание туловища из положения лёжа (<i>на результат</i>) <i>Измерение длины и массы тела.</i> П/и «Совушка»	1. Упражнения на мышцы пресса. 2. Повторить строевые упражнения. 3. Повторить подтягивание на низкой перекладине. 4. Повторить подвижную игру «Совушка»	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений
44	Строевые упражнения.	1. Упражнения на мышцы пресса.	<i>Выполнять</i> подтягивание на низкой перекладине.

	Круговая тренировка	2. Повторить подтягивание на низкой перекладине. 3. Прыжки через длинную скакалку. 4. П/и «Мышеловка»	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания.
45	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упражнения на равновесие, гибкость	1. Повторить строевые упражнения. 2. «Ласточка», наклоны. 3. Упражнения с обручами 4. Подвижная игра «Невод».	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений
46	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/и «Акула»	1. Отжимание от пола 2. Передвижение по гимнастической стенке. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием. 4. П/и «Пустое место»	<i>Применять навыки</i> , полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.
47	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. П/и «Змейка»	1. ОФП. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод».	<i>Осваивать</i> технику переползания в упоре на коленях. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в подвижных играх.
48	Передвижения по гимнастическому бревну. Перелезание через дугу. П/и «Совушка»	1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод».	<i>Применять навыки</i> , полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий
Основы знаний о физической культуре – 1 час			
49	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Зимние Олимпийские игры.	1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. 2. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 3. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках. 4. П/и «Становись».	<i>Иметь представления</i> о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры.
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе – 20 часов			
50	Передвижение ступающим шагом. П/и «День и ночь»	1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках. 3. Повторить передвижение скользящим шагом без палок.	<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах.
51	Поворот переступанием вокруг	1. Совершенствовать передвижение скользящим	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага без палок.

	пяток. П/и «День и ночь»	шагом без палок. 2. Повторить поворот переступанием вокруг пятки. 3. Игра на лыжах «Воротца».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки выполнения лыжных ходов.
52	Поворот переступанием вокруг носков лыж. П/и «День и ночь»	1. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить передвижение скользящим шагом с палками. 3. Повторить игру «Воротца».	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием на месте. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. (на результат) П/и « Кто дальше»	1. Совершенствовать скользящий шаг с палками. 2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. 3. Игра «Снежком в цель»	<i>Выполнять</i> передвижение скользящим шагом. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций
54	Спуск в основной стойке. П/и « Кто дальше» 1ч	1. Повторить основную стойку лыжника. 2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона. 3. Повторить подъем ступающим шагом. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?»	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.
55	Спуск в низкой стойке П/И «Ловишки»	1. Обучить низкой стойке лыжника. 2. Обучить спуску в низкой стойке. 3. Совершенствовать подъем в уклон ступающим шагом. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?»	<i>Осваивать</i> технику спуска в низкой стойке. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении спуска.
56	Подъем в уклон скользящим шагом. Спуски в основной, низкой стойках (на результат) П/и « Кто дальше»	1. Повторить спуск в низкой стойке. 2. Повторить подъем скользящим шагом. 3. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м. П/и « Ловишки»	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъема скользящим шагом.
57	Подъем «Лесенкой». П/и « Ловишки»	1. Обучить подъему «Лесенкой» в уклон. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Развивать силу. П/и « Ловишки»	<i>Осваивать</i> технику подъема «лесенкой». <i>Моделировать</i> технику базовых способов подъема и спуска
58	Равномерное передвижение до 1км. Подъем ёлочкой, полуёлочкой. П/и «День и ночь»	1. Повторить подъем «лесенкой». 2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м. 3. Воспитывать выносливость. П/И « Ловишки»	<i>Проявлять</i> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.
59	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник». Подъем ёлочкой, полуёлочкой. (на результат). П/и «День и ночь»	1. Совершенствовать подъем «лесенкой». 2. Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Развивать быстроту.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъема «лесенкой».
60	Торможение падением. П/И	1. Повторить торможение падением на бок.	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске

	«Воротца»	2. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Равномерное передвижение до 800 м	с пологого склона. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
61	Зимние Олимпийские игры. Торможение плугом. П/и «День и ночь»	1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. 2. Повторить повороты на месте переступанием. 3. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?»	<i>Иметь представления</i> о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры.
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. П/и «Кто дальше»	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?»	<i>Применять</i> навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Проявлять</i> координацию и выносливость при торможении падением.
63	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. П/и «День и ночь»	1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Повторение подъема «лесенкой». Повторить игру на лыжах «Кто дальше?»	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
64	Совершенствование спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. (Контроль) П/и «Воротца»	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Совершенствование подъёмов изученными способами. 3. Развивать силу. Повторить игру на лыжах «Кто дальше?»	<i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.
65	Эстафеты и подвижные игры на лыжах. П/и «Воротца»	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
66	Одновременный бесшажный ход. Пробегание 500м. П/и «Эстафеты»	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
67	Равномерное передвижение до 1 км. П/и «Эстафеты»	1. Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Повторение подъема «лесенкой». П/и «Ловишки»	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
68	Равномерное передвижение до 1 км. П/и «Эстафеты»	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

69	Совершенствование спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Воротца»	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
Гимнастика с основами акробатики – 2 часа			
70	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом	1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 2. Подвижная игра «Гномы, великаны». 3. Воспитывать внимание.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья.
71	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°). Вис на согнутых руках (<i>на результат</i>).	1. Разучить ходьбу по наклонной скамейке. 2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать гибкость.	<i>Выполнять</i> ходьбу по наклонной скамейке. <i>Осваивать</i> комплекс упражнений со скакалкой. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении упражнений.
Подвижные игры – 17 часов			
72	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1. Упражнения на формирование правильной осанки. 2. Броски мяча в парах, тройках. . 3. П/и «Гонка мячей по кругу».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
73	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1. Разучить ведение мяча по прямой, по дуге. 2. Упражнения для мышц пресса. 3. П/и «Горячий котёл»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением скорости.	1. Ловля и передача мяча в движении 2. Ведение мяча с изменением скорости . 3. П/и «Мяч водящему».	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
75	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении 2. Ведение мяча по прямой, по дуге. П/и «Мяч водящему».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы
76	Ловля и передача мяча в движении.	1. ОФП. 2. Ловля и передача мяча в движении 3. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Формирование положительного отношения к учению.
77	Ведение мяча (правой, левой рукой), в движении. Прыжки через скакалку (<i>на результат</i>). П/и «эстафеты с мячом»	1. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. 2. Прыжки через скакалку. 3. П/и «эстафеты с мячом».	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.

78	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП.	1. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). 2. Ловля и передача мяча в движении. 3. ОФП. Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.
79	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1. ОФП. 2. Ведение мяча в парах. 3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.
80	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). П/и «Эстафеты с мячом»	1. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) 2. Ведение мяча по прямой. П/и «эстафеты с мячом»	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.
81	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. 2. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) 3. П/и «Стенка»	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
82	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1. Удар по катящемуся мячу. 2. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
83	ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1. ОРУ. 2. Удар по катящемуся мячу. 3. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.0	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол
84	Элементы спортивных игр.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Ведение резинового мяча одной рукой. 3. Разучить задания с элементами спортивных игр.	<i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.
85	Совершенствование элементов спортивных игр	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
86	Подвижные игры и эстафеты. Отжимание от пола (на результат.)	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. 2. Отжимание от пола.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
87	Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1. Броски мяча в вертикальную цель. 2. Бег прыжками. 3. П/и «Рыбки», «Кто быстрее».	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.
88	Игра «Не урони мешочек».	1. Ходьба с заданием с мешочком на голове 2. «Третий лишний».	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения
Основы знаний о физической культуре – 1 час			
89	Инструктаж по технике	1. Повторить правила поведения на занятиях	<i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой

	безопасности на уроках лёгкой атлетики. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека.	лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. П/и « Эстафеты»	атлетикой и подвижными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.
Лёгкая атлетика – 12 часов			
90	Прыжки с высоты.	1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. 2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение».	<i>Осваивать</i> технику мягкого приземления. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.
91	Прыжок в длину с разбега	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см. 2. Обучить прыжку в длину с разбега. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 5–6 шагов разбега. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
92	Бег на 30 м.	1. Повторить положение «высокого старта». 2. Повторить бег на 30 м на время. 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
93	Челночный бег 3x10м. (<i>Контроль</i>). Прыжки - многоскоки.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге 3. «Волк во рву»,	<i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.
94	Прыжок в длину с места (<i>Контроль</i>) Способы закаливания.	1. Познакомить с простейшими способами закаливания. 2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге. 3. Повторить бег с изменением направления. 4. Подвижная игра «Совушка».	<i>Иметь представление</i> о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. <i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.
95	Подтягивание. (<i>Контроль</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Совершенствовать</i> технику метания на заданное расстояние. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
96	Бег 30 метров. (<i>Контроль</i>). Прыжки через скакалку на одной ноге.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 2. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге 3. Подвижная игра «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку на одной ноге.
97	Метание теннисного мяча на дальность.	1. Повторить метание теннисного мяча на дальность.	<i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных

		2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	физических качеств
98	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность <i>(на результат)</i>	1. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	<i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств
99	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> технику прыжков на двух ногах через скакалку
100	Бег на выносливость (1 км). <i>(Контроль)</i> П/и «Лапта»	1. Равномерный медленный бег. 2. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	<i>Проявлять</i> выносливость во время бега. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах
101	Бросок набивного мяча (0,5 кг.) от груди на дальность.	1. Бросок набивного мяча (0,5 кг.) от груди на дальность 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
Основы знаний о физической культуре – 1 час			
102	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1. Рассказать о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств. 2. Повторить подвижную игру «Пустое место». 3. Подведение итогов года.	<i>Понимать</i> и <i>раскрывать</i> связь физической подготовки с развитием физических качеств. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития.

Тематическое планирование. 3 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
Лёгкая атлетика и подвижные игры – 34 часа			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить повороты направо, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Знать</i> и <i>применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения-человека.
2	История зарождения физической культуры на	1. Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси.

	территории Древней Руси.	2. Повторить повороты направо, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	<i>Выполнять повороты в движении. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i>
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1. Рассказать о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств. 2. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3. Повторить подвижную игру «Пустое место».	<i>Понимать и раскрывать связь физической подготовки с развитием физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</i>
4	Передвижение по диагонали. (на результат)	1. Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по три. 2. Разучить передвижение по диагонали. 3. Разучить подвижную игру «Передал, садись». 4. Развивать координацию движений.	<i>Осваивать технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. Проявлять качество координации движений. Осваивать двигательные действия в подвижной игре.</i>
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить передвижение по диагонали. 3. Повторить подвижную игру «Передал, садись».	<i>Выполнять передвижение по диагонали. Осваивать технику ходьбы в разном темпе.</i>
6-7	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещённое движение».	<i>Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. Описывать технику беговых упражнений.</i>
8	Челночный бег 3x10 м. (на результат)	1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 2. Повторить челночный бег 3x10 м. 3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу».	<i>Осваивать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.</i>
9-10	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1. Разучить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 4. Развивать прыгучесть.	<i>Выполнять прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. Осваивать технику бега различными способами</i>
11	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1. Повторить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Осваивать технику бега с изменением частоты и длины шагов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</i>
12-	Прыжки на двух ногах	1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку,	<i>Проявлять координацию и быстроту во время проведения</i>

13	через скакалку, вращая её назад <i>(на результат)</i>	вращая её назад. 2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений.	подвижных игр. <i>Осваивать</i> технику прыжков на двух ногах через скакалку.
14	Равномерный медленный бег.	1. Равномерный медленный бег. 2. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Воспитание выносливости.	<i>Проявлять</i> выносливость во время бега. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.
15	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал, садись».	<i>Выполнять и составлять</i> комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки
16-17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель <i>(на результат)</i>	1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м. 3. Разучить подвижную Игру «Попади в мяч».	<i>Осваивать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Попади в мяч».
18	Прыжок в высоту с прямого разбега <i>(на результат)</i>	1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 2. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».	<i>Выполнять и составлять</i> комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с прямого разбега
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель <i>(на результат)</i>	1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров. 2. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с прямого разбега
20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад <i>(на результат)</i>	1. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров. 3. Подвижная игра «Вызов номеров». 4. Воспитывать внимание.	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку. <i>Проявлять</i> качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений.
21-22	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	1. Повторить прыжки через скакалку. 2. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от	<i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в

	<i>(на результат)</i>	грудь на дальность. 3. Подвижная игра «Третий лишний». 4. Развивать силу.	подвижной игре «Третий лишний».
23	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 2. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 3. Подвижная игра «Совушка».	<i>Осваивать</i> технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки.
24	Преодоление препятствий.	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации при выполнении упражнений.
25-26	Передача и ловля волейбольного мяча в парах <i>(на результат)</i>	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал, садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал, садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
27	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
28-29	Передача и ловля волейбольного мяча в парах <i>(на результат)</i>	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал, садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал, садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
30-31	Бросок мяча одной рукой от плеча <i>(на результат)</i>	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
32-34	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
Гимнастика с основами акробатики – 14 часов.			
35	Правила поведения на уроках гимнастики.	1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики. 2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.
36	Кувырок вперёд.	1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги. 3. Разучить подвижную игру «Не давай мяч	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

		водящему»	
37	Кувырки вперёд (на результат)	1. Обучить выполнению 3 кувырков вперёд. 2. Повторить лазание по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения кувырков вперёд. <i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. <i>Описывать</i> технику выполнения гимнастических упражнений.
38-39	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1. Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. 2. Повторить выполнение 3 кувырков вперёд. 3. Повторить эстафету с обручами.	<i>Знать и применять</i> правила составления комплексов упражнений. <i>Проявлять</i> качество координации при выполнении кувырков вперёд.
40	Стойка на лопатках из упора присев (на результат)	1. Обучить стойке на лопатках из упора присев. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> упражнения на развитие качества гибкости.
41	«Мост» из положения стоя (на результат)	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Обучить «мосту» из положения лёжа на спине. 3. Подвижная игра «Передай мяч». 4. Развивать гибкость.	<i>Осваивать</i> технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений.
42	Вис, согнув ноги (на результат)	1. Разучить вис, согнув ноги. 2. Повторить «мост» из положения, лёжа на спине. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать силу.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
43-44	Комплекс ритмической гимнастики.	1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Повторить вис, согнув ноги. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать координацию.	<i>Проявлять</i> силу при выполнении вися, согнув ноги. <i>Осваивать</i> технику выполнения упражнений ритмической гимнастики.
45-46	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой (на результат)	1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении переката назад.
47	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см). 2. Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу».

		3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	
48	Вис на согнутых руках.	1. Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см). 2. Разучить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу.	<i>Осваивать</i> технику вися на согнутых руках. <i>Проявлять</i> силу при выполнении вися.
Лыжная подготовка – 19 часов			
49	Презентация по теме: «Лыжная подготовка». Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Инструктаж по ТБ Экипировка лыжника. Знание занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму. Понятия об обморожении.	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
50	Строевые упражнения на лыжах	Строевые упражнения на лыжах	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага без палок. <i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
51-52	Ступающий шаг	Ступающий, скользящий шаг.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием.
53-54	Скользящий шаг (на результат)	Ступающий, скользящий шаг.	<i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом.
55-56	Спуски, подъемы «лесенкой», «елочкой» (на результат)	Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Поворот переступанием. Попеременный одношажный и двухшажный ход с палками и без. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью. Подвижные игры на воздухе.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода. <i>Осваивать</i> технику выполнения спусков и поворотов.
57-58	Поворот переступанием в движении (на результат)	Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Поворот переступанием. Попеременный одношажный и двухшажный ход с палками и без. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью. Подвижные игры на воздухе.	<i>Применять</i> изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
59-60	Одновременный двухшажный ход (на результат)	Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Поворот переступанием. Попеременный одношажный и двухшажный ход с палками и без. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью. Подвижные игры на	<i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом.

		воздухе.	
61-62	Попеременный двухшажный ход <i>(на результат)</i>	Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Поворот переступанием. Попеременный одношажный и двухшажный ход с палками и без. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью. Подвижные игры на воздухе.	<i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом.
63-64	Торможение «плугом», «упором» <i>(на результат)</i>	Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Поворот переступанием. Попеременный одношажный и двухшажный ход с палками и без. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью. Подвижные игры на воздухе.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода. <i>Осваивать</i> технику выполнения спусков и поворотов.
65-66	Прохождение дистанции 2 км. <i>(на результат)</i>	Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Поворот переступанием. Попеременный одношажный и двухшажный ход с палками и без. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью. Подвижные игры на воздухе.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием.
67	Игры и эстафеты на лыжах	Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Поворот переступанием. Попеременный одношажный и двухшажный ход с палками и без. Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью. Подвижные игры на воздухе.	<i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом.

Подвижные игры и лёгкая атлетика – 35 часов

68	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
69-70	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал, садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал, садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
71	Бросок мяча одной рукой от плеча <i>(на результат)</i>	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
72	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди.	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал, садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.

		2. Подвижная игра «Передал, садись».	
73	Передача и ловля волейбольного мяча в парах (на результат)	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал, садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал, садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
74	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
75	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
76-78	Подвижные игры.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
79	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1. Повторить смыкание приставными шагами в шеренге. 2. Повторить ходьбу противоходом. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> ходьбу противоходом. <i>Осваивать</i> умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
80	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги». 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги». <i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие координации.
81	Прыжки с высоты.	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см. 3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». <i>Осваивать</i> технику спрыгивания с препятствия.
82	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» (на результат)	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см. 2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». 3. Повторить подвижную игру «Передал, садись».	<i>Проявлять</i> прыгучесть при выполнении прыжков. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
83	Метание малого мяча на дальность (на результат)	1. Повторить метание малого мяча на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.

		3. Подвижная игра «Третий лишний».	
84	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1. Разучить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить подвижную игру «Передал-садись». 3. Развивать силу.	<i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. <i>Проявлять</i> качество силы при бросках набивного мяча.
85	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх (на результат)	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Разучить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. 3. Разучить подвижную игру «Линейная эстафета».	<i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. <i>Взаимодействовать</i> в группах в подвижной игре.
86	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1. Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений. 2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд. 3. Повторить «Линейную эстафету».	<i>Иметь представление</i> о соревновательных упражнениях. <i>Применять навыки</i> эстафетного бега в игровой деятельности. <i>Описывать</i> технику прыжков через скакалку.
87	Ведение баскетбольного мяча.	1. Обучить ведению баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 4 мин. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.
88	Ведение баскетбольного мяча (на результат)	1. Обучить ведению баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 4 мин. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.
89	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой». 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.
90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой» (на результат)	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Подвижная игра «Мышеловка».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.
91	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.
92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками (на результат)	1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.

		3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	
93	Ведение футбольного мяча.	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Обучить ведению футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 5 мин.	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге.
94	Ведение футбольного мяча (на результат)	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Обучить ведению футбольного мяча. 3. Равномерный бег до 5 мин.	<i>Осваивать</i> технику ведения футбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость в беге.
95	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал, садись».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
96	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал, садись».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
97	Бег на 30 м. (на результат)	1. Повторить положение «высокого старта». 2. Повторить бег на 30 м на время. 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
98	Челночный бег 3х10 м. (на результат)	1. Повторить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3х10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.
99	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
100	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
101	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
102	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Тематическое планирование. 4 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
Лёгкая атлетика и подвижные игры – 27 часов			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». 	<p><i>Знать и применять</i> правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</p> <p><i>Осваивать</i> технику поворота кругом в движении.</p>
2	История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. Презентация урока.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII -XIX вв. 2. Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал, садись». 	<p><i>Иметь представление</i> об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.</p> <p><i>Выполнять</i> повороты в движении.</p>
3	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. 2. Разучить перестроение из колонны по три, в колонну по одному в движении с поворотом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». 	<p><i>Иметь представление</i> о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения выполнения организующих упражнений.</p>
4	Бег с высоким подниманием бедра <i>(на результат)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перестроение из колонны по три в колонну по одному. 2. Разучить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч». 4. Развивать координацию движений. 	<p><i>Уметь</i> перестраиваться из колонны по три в колонну по одному.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p>
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить бег с высоким подниманием бедра. 3. Повторить подвижную игру «Передал -садись». 	<p><i>Осваивать</i> технику бега с высоким подниманием бедра.</p> <p><i>Проявлять</i> качества координации и выносливости при беге.</p>
6	Челночный бег 3x10 м. <i>(на результат)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить челночный бег 3x10 м. 2. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3. Развивать быстроту. 	<p><i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м.</p>
7	Положение - «низкий старт»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить положение «низкий старт». 2. Повторить прыжки в высоту с прямого разбега. 3. Разучить подвижную игру «Комбинированная эстафета». 	<p><i>Выполнять</i> положение «низкий старт».</p> <p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия игры «Эстафета».</p>

		4. Развивать прыгучесть.	
8	Бег на 30 м на время. Зачёт № 1 (тестирование) по теме «Лёгкая атлетика».	1. Повторить положение — «низкий старт». 2. Бег на 30 м с «низкого старта». 3. Повторить «Комбинированную эстафету».	<i>Осваивать</i> технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». <i>Проявлять</i> выносливость и координацию при беге.
9	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание» (на результат)	1. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 2. Разучить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при прыжках в высоту.
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».
11	Равномерный медленный бег до 800 м.	1. Равномерный медленный бег до 800 м. 2. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 3. Воспитывать выносливость	<i>Проявлять</i> выносливость во время бега. <i>Взаимодействовать</i> в группах в игре «Охотники и утки».
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал, садись».	<i>Выполнять и составлять</i> комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м (на результат)	1. Повторить равномерный медленный бег до 800м. 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».	<i>Совершенствовать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель
14	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. 3. Повторить подвижную игру «Комбинированная эстафета».	<i>Выполнять и составлять</i> комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.
15	Прыжок в длину с разбега	1. Повторить прыжок в длину с разбега способом	<i>Совершенствовать</i> технику прыжка в длину с разбега

	способом «согнув ноги».	«согнув ноги». 2. Повторить метание теннисного мяча с отскоком от стены. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	способом «согнув ноги». <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву».
16-17	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад (<i>на результат</i>)	1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Подвижная игра «Вызов номеров». 3. Воспитывать внимание.	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения прыжков через скакалку.
18	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность. 2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением, вращая её вперёд.. 3. Подвижная игра «Третий лишний». 4. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> силу в бросках набивного мяча от груди. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
19	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность (<i>на результат</i>)	1. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить прыжки через скакалку изученными способами. 3. Подвижная игра «Совушка».	<i>Совершенствовать</i> технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. <i>Проявлять</i> качество силы при броске набивного мяча.
20	Преодоление препятствий.	1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту.	<i>Применять</i> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.
21	Передача и ловля волейбольного мяча на месте.	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал, садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал, садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Повторить подвижную игру «Перестрелка». 3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка». <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
23	Передача и ловля волейбольного мяча в парах (<i>на результат</i>)	1. Повторить передачу мяча двумя руками от груди. 2. Подвижная игра «Передал-садись».	<i>Применять</i> передачу в игре «Передал-садись». <i>Проявлять</i> быстроту при выполнении передачи.
24	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча. 2. Подвижная игра «Перестрелка».	<i>Применять</i> бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».

		3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча.	<i>Проявлять</i> качества быстроты и координации в игре.
25-27	Подвижные игры. 3	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
Гимнастика с основами акробатики – 21 час			
28	Правила поведения на уроках гимнастики. Презентация урока по теме: «Гимнастика».	1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики. 2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Запрещённое движение».
29	Кувырок вперёд (на результат)	1. Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2. Повторить стойку на лопатках из упора присев. 3. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему»	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.
30	Лазание по канату в три приёма (на результат)	1. Обучить лазанию по канату в три приёма 2. Повторить кувырок вперёд из упора присев 3. Повторить подвижную игру «Гонки мячей по кругу».	<i>Совершенствовать</i> технику выполнения кувырка вперёд. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд.
31	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1. Познакомить с измерением частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 2. Повторить лазанье по канату в три приёма. 3. Повторить эстафету с обручами.	<i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Осваивать</i> технику лазанья по канату в три приёма.
32	Вис согнувшись.	1. Обучить вису согнувшись. 2. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка».	<i>Осваивать</i> технику выполнения вися согнувшись. <i>Моделировать</i> комплекс упражнений на развитие гибкости
33	«Мост» из положения лёжа на спине (на результат)	5. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 6. Повторить «мост» из положения лёжа на спине. 7. Повторить вис согнувшись.	<i>Проявлять</i> гибкость при выполнении упражнений гимнастики. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.

		8. Развивать гибкость.	
34	Вис углом.	1. Разучить вис углом. 2. Повторить перекат назад из упора присев с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки» 4. Развивать силу.	Осваивать технику выполнения вися угла. <i>Проявлять</i> координацию и силу при выполнении упражнений.
35	Кувырок назад <i>(на результат)</i>	1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2. Разучить кувырок назад. 3. Повторить подвижную игру «Невод»	<i>Осваивать</i> технику выполнения кувырка назад. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.
36	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 100 см). 2. Повторить кувырок назад. 3. Разучить подвижную игру «Обруч на себя».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении кувырка назад. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при игре «Обруч на себя».
37	Вис на согнутых руках <i>(на результат)</i>	1. Повторить перелезание через препятствие (высота 100 см). 2. Повторить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4. Развивать силу.	<i>Совершенствовать</i> технику вися на согнутых руках. <i>Проявлять</i> силу при выполнении висов.
38	Переползание по-пластунски. 1	1. Повторить вис на согнутых руках. 2. Разучить переползание по-пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч».	<i>Осваивать</i> технику переползания по-пластунски.
39	Подтягивание из вися на высокой перекладине. 1	1. Повторить подтягивание из вися на высокой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	<i>Выполнять</i> подтягивание на высокой перекладине. <i>Проявлять</i> выносливость и силу при подтягивании.
40	Подтягивание из вися на высокой перекладине <i>(на результат)</i>	1. Повторить подтягивание из вися на высокой перекладине. 2. Повторить переползание по-пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	<i>Выполнять</i> подтягивание на высокой перекладине. <i>Проявлять</i> выносливость и силу при подтягивании.
41	Комбинация из элементов акробатики. 1ч	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперед, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке).	<i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

		2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод»	
42	Комбинация из элементов акробатики <i>(на результат)</i>	1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод»	<i>Совершенствовать</i> технику элементов акробатики. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
43	Полоса препятствий.	1. Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в выполнении упражнений.
44	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.	1. Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
45	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Зачёт № 2 (тестирование) по теме «Гимнастика».	1. Повторить подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. 2. Подвижная игра «Перестрелка». 3. Развивать силу.	<i>Проявлять</i> качество силы при выполнении подтягивания. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
46-48	Подвижные игры. 3	1. Подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитание выносливости.	<i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе – 30 часов			
49	Презентация по теме: «Лыжная подготовка». Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1. Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Повторить передвижение скользящим шагом. 3. Равномерное передвижение до 600 м.	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
50	Повторение поворотов переступанием на месте.	1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2. Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3. Игра на лыжах «Воротца».	<i>Осваивать</i> технику скользящего шага без палок. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием.
51	Поворот переступанием в движении <i>(на результат)</i>	1. Повторить поворот переступанием в движении. 2. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м .	<i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием в движении. <i>Проявлять</i> выносливость при передвижении на 800 м.
52-53	Скользящий шаг. (на результат) 2ч	1. Повторить передвижение скользящим шагом. 2. Осваивать технику скользящего шага без палок.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении скользящего шага.

54-56	Передвижение попеременным двухшажным ходом <i>(на результат)</i>	1. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить поворот переступанием в движении. 3. Игра «Снежком в цель».	<i>Осваивать</i> технику передвижения попеременным двухшажным ходом.
57	Спуск в основной стойке.	1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Повторить поворот переступанием при спуске.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. <i>Осваивать</i> технику выполнения спусков и поворотов.
58	Спуск в низкой стойке.	1. Совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. Повторить спуску в низкой стойке. 3. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	<i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
59-61	Одновременный двухшажный ход <i>(на результат)</i>	1. Разучить одновременный двухшажный ход. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции. <i>Осваивать</i> технику одновременного двухшажного хода
62	Равномерное передвижение по дистанции.	1. Повторить одновременный двухшажный ход. 2. Повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1200 м.	<i>Осваивать</i> технику одновременного двухшажного хода. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении спуска.
63	Подъём «Ёлочкой» <i>(на результат)</i>	1. Повторить одновременный двухшажный ход. 2. Повторить подъём «Ёлочкой». 3. Повторить торможение «Плугом». 4. Разучить подвижную игру «На одной лыже».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». <i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
64	Равномерное передвижение по дистанции.	1. Совершенствовать подъём «Ёлочкой». 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Повторить подвижную игру «На одной лыже».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой».
65	Торможение «Упором».	1. Разучить торможение «Упором». 2. Совершенствовать технику подъёмов «Лесенкой» и «Ёлочкой». 3. Игра «Снежком в цель».	<i>Осваивать</i> технику торможения «Упором». <i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения и подъёмов.
66	Торможение «Плугом» <i>(на результат)</i>	1. Повторить торможение «Плугом». 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Игра «Снежком в цель».	<i>Осваивать</i> технику торможения «Плугом». <i>Проявлять</i> координацию при выполнении торможения и подъёмов.
67	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение «Упором». 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	<i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».

		3. Воспитывать выносливость.	
68	Спуски и подъёмы изученными способами.	1. Совершенствование техники торможения «Плугом» и «Упором». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Разучить подвижную игру «Слалом».	<i>Применять</i> изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту в игровой деятельности.
69	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Равномерное передвижение до 2000 м. 2. Совершенствование спуска с уклона в основной стойке. 3. Воспитывать выносливость	<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.
70	Спуски и подъёмы изученными способами <i>(на результат)</i>	1. Совершенствование торможения «Плугом». 2. Совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. Игра «Снежком в цель».	<i>Проявлять</i> полученные навыки при спусках и подъёмах.
71	Равномерное передвижение.	1. Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.
72	Равномерное передвижение <i>(на результат)</i>	1. Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.
73-74	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
75	Равномерное передвижение. Зачёт № 3 (тестирование) по теме «Лыжная подготовка».	1. Равномерное передвижение по дистанции до 2000 м. 2. Воспитывать выносливость.	<i>Проявлять</i> выносливость при передвижении по дистанции.
76-78	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	<i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.
Подвижные игры и лёгкая атлетика – 24 часа			
79	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 1	1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах во время игры.
80	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Презентация урока.	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 5 мин. 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.
81-82	Ведение баскетбольного мяча <i>(на результат)</i>	1. Повторить ведение баскетбольного мяча. 2. Равномерный бег до 5 мин. 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Осваивать</i> технику ведения баскетбольного мяча. <i>Проявлять</i> выносливость во время бега.

83-84	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 2. Бег на 60 м. с низкого старта. 3. Повторить подвижную игру «Перестрелка».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.
85-86	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками (на результат)	1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. Прыжки через скакалку за 30 с.	<i>Осваивать</i> технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.
87-88	Бросок в корзину с места (на результат)	1. Повторить бросок мяча в корзину с места. 2. Игра «Борьба за мяч».	<i>Осваивать</i> технику броска в корзину. <i>Выявлять</i> типичные ошибки при броске в корзину.
89-90	Бросок в корзину с шагом (на результат)	1. Повторить бросок мяча в корзину с шагом. 2. Повторить бросок мяча в корзину с места. 3. Игра: «Борьба за мяч».	<i>Осваивать</i> технику броска в корзину с шагом. <i>Выявлять</i> типичные ошибки при броске в корзину.
91	Мини - баскетбол.	1. Повторить челночный бег 3*10 м. 2. Учебная игра в мини - баскетбол.	<i>Применять</i> в игре технику ведения мяча. <i>Проявлять</i> выносливость и координацию при беге.
92	Бег из различных исходных положений (на результат)	1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2. Повторить комплекс упражнений, направленных на развитие координации движений. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину способом «согнув ноги». <i>Моделировать</i> комплексы упражнений на координацию.
93	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Передал - садись».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр.
94	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить положение «высокого старта». 2. Повторить бег на 30 м на время. 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	<i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами.
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1. Повторить метание малого мяча на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3. Подвижная игра «Третий лишний».	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.
96	Метание малого мяча на дальность (на результат)	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на дальность с	<i>Осваивать</i> технику метания малого мяча на дальность с одного шага. <i>Проявлять</i> качество силы при бросках набивного мяча.

		одного шага. 3. Развивать силу.	
97	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. 2. Повторить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. 3. Повторить подвижную игру «Линейная эстафета».	<i>Осваивать</i> технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх.
98	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх (на результат)	1. Рассказать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. 2. Повторить «Линейную эстафету». 3. Развивать быстроту.	<i>Иметь представление</i> о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. <i>Применять</i> навыки эстафетного бега в игровой деятельности.
99	Бег на 30 м. (на результат)	1. Повторить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3x10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений.	<i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Осваивать</i> технику прыжка с поворотом на 180°.
100	Челночный бег 3x10 м. Зачёт № 1 (тестирование) по теме «Лёгкая атлетика».	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	<i>Выполнять</i> элементы спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.
101	Подвижные игры.	1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Повторить ходьбу противходом. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	<i>Выполнять</i> ходьбу противходом. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при беге и ходьбе противходом
102	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.