**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет образования Администрации Новгородского муниципального района**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Чечулинская средняя общеобразовательная школа»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Педагогический совет  № 5  от 27.06. 2024г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  Алексеев А. В.  Приказ №60  от 04.07.2024 г. |

**Рабочая программа для учащихся, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития**

**вариант 7. 2**

предмет: **Физическая культура**

класс: **1-4**

срок реализации программы **4 года**

Автор – составитель:

**Васильева Юлия Александровна**

учитель физической культуры

**Чечулино 2024**

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для обучающихся с задержкой психического развития включает рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования. Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для обучающихся с задержкой психического развития (далее – рабочая программа, программа) дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета физическая культура (Адаптивная физическая культура) (АФК) на уровне начального общего; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных

особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально- технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Освоение учебного предмета физическая культура (Адаптивная физическая культура) направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления

и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* развитие двигательной активности обучающихся;
* достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
* обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
* формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
* формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
* воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
* формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
* развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

* коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
* коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно- моторной координации;
* развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
* профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
* коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
* коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
* воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
* развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
* преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
* обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
* профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по физической культуре (адаптивной физической культуре) обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие

содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие принципы и подходы:

* программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
* использование специальных методов, приемов и средств обучения;
* информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
* вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
* комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
* включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

* включение в содержание образования коррекционно- развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
* создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
* организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
* дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
* формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с:

* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);
* Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-

методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

На уровне начального общего образования учебная дисциплина физическая культура (Адаптивная физическая культура) относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета физическая культура (Адаптивная физическая культура) на уровне начального общего образования, составляет 405 часов в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

1. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от

актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

1. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обусловливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты Освоение социальной роли ученика проявляется в:

* соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
* старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
* подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
* адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
* бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

# Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

* выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
* вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

# Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни), проявляется в:

* попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
* стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
* ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
* различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

# Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, проявляется в:

* осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
* осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
* осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
* разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
* способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
* возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

* умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

# Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

* возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
* возможности контролировать импульсивные желания;
* корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
* умении проявлять терпение.

# Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения

проявляется в:

* умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
* проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

# Метапредметные результаты

Освоение программы по физической культуре (адаптивной физической культуре) на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

# Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

* понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
* попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);
* умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно- следственную связь.

# Сформированные регулятивные универсальные учебные действия

проявляются в:

* способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
* способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

# Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

* овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
* овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
* овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
* овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
* овладении умением адекватно воспринимать критику.

# Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический**  **блок** | **Разделы** | **Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся** | **Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся** |
|  |  | **Вариант 7.2** | **Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим**  **заболеваниям)** |
|  |  | **Предметные примерные планируемые результаты** | **Предметные примерные планируемые результаты** |
| **Знания** | **Физическая** | С помощью направляющих вопросов, с | С помощью направляющих вопросов, с использованием |
| **об адаптивной** | **культура как** | использованием вспомогательного | вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): |
| **физической** | **система занятий** | материала (карточек, плана и т. д.): | - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная |
| **культуре** | **физическими** | - объясняет понятия «физическая | физическая культура», «режим дня»; |
|  | **упражнениями по** | культура», «адаптивная физическая | - объясняет в простых формулировках назначение |
|  | **укреплению** | культура», «режим дня»; | утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, |
|  | **здоровья человека** | - объясняет в простых формулировках | уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для |
|  |  | назначение утренней зарядки, | укрепления здоровья, развития основных физических |
|  |  | физкультминуток и физкультпауз, уроков | качеств; |
|  |  | АФК, подвижных игр, занятий спортом для | - называет основные способы и особенности движений и |
|  |  | укрепления здоровья, развития основных | передвижений человека; |
|  |  | физических качеств; | - называет и применяет простые термины из |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | * называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; * называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; * называет основы личной гигиены; * называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. | разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;   * называет основы личной гигиены; * называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. |
|  | **Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия.**  **Самостоятельные игры и развлечения.** | * выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; * участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); * может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); * соблюдает правила игры. | * выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; * участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); * может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); * соблюдает правила игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **Организующие команды и приемы** | * Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * выполняет простые перестроения в шеренге; * двигается под музыку, старается | * Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; * знает простые пространственные термины; * двигается под музыку, старается соблюдать |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | соблюдать ритмический рисунок;   * удерживает статическую позу в течение 10 секунд; * знает простые пространственные термины. | ритмический рисунок;  - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках. |
|  | **Акробатические упражнения Акробатические комбинации** |  |  |
|  | **Упражнения на низкой гимнастической перекладине**  **Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения** | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;   * выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); * включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);   -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;   * знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; * умеет работать с тренажерами;   *-* проговаривает признаки инвентаря | * Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; * с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); * выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; * включается в игровую деятельность; * работает с системой поощрений; * выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью; * подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); * выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | (круглый, мягкий, большой и т. д.);  - выполняет упражнения для  развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | акта). |
| **Легкая атлетика** | Ходьба  Беговые упражнения | * Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; * передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; * удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; * удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;   - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. | * Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов; * строится в шеренгу с направляющей помощью педагога; * переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; * удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; * удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;   - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. |
|  | Прыжковые упражнения |
|  | Броски |
|  | Метание |
|  | Развитие скоростных способностей |
|  | Развитие выносливости |
|  | Общеразвивающие упражнения Развитие координации  Развитие скоростных способностей | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой | * Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; * с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие выносливости  Развитие силовых способностей | (карточки, схемы и т. д.);   * сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); * включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); * показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; * знает назначение спортивного инвентаря; * умеет работать с тренажерами;   *-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного  акта). | д.);   * выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; * сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания); * включается в игровую деятельность; * работает с системой поощрений; * выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью   подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);   * выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Подвижные и спортивные игры** | На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики | * Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); * воспроизводит имитационные движения; * включает в работу нужные группы мышц | * Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; * с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | На материале лыжной подготовки  На материале спортивных игр | (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;   * знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; * включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; * взаимодействует со сверстниками в   игровой деятельности. | д.);   * воспроизводит имитационные движения; * выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; * включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога; * работает с системой поощрений; * знает назначение спортивного инвентаря; * вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки  Общеразвивающие упражнения  Развитие координации движений | * Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * строится самостоятельно; * соблюдает технику безопасности; * передвигается по учебной лыжне самостоятельно; * выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; * переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;   *-* удерживает правильную осанку при ходьбе | * Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * строится самостоятельно; * соблюдает технику безопасности; * передвигается по учебной лыжне самостоятельно; * выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; * переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;   *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;   * выполняет упражнения по чередованию работы рук и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие выносливости | и беге на лыжах;   * выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); * включается в соревновательную деятельность. | ног (например, чередует хлопок с шагом). |
| **Коррекционно-** | Основные положения | - Начинает выполнение упражнения по | - Начинает выполнение упражнения по звуковому |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **развивающие упражнения** | и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте  Упражнения на дыхание  Упражнения на  коррекцию и формирование правильной осанки | звуковому сигналу;   * выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); * выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; * включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); * показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; * удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; * выполняет на память серию из 3 упражнений; * выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном). | сигналу;   * с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль; * выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); * выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; * включается в игровую деятельность; * реагирует на поощрения за выполнение упражнений; * удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд. |
|  | Упражнения на  коррекцию и профилактику плоскостопия |  |
|  | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики |  |
|  | Упражнения на развитие точности и координации движений |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на развитие двигательных умений и навыков |  |  |

**Содержание учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Профилактика травматизма. Возникновение первых упражнений. Возникновение физической культуры у древних людей**.** Представление о физических упражнениях.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы; подтягивание. Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

Бег. Беговые упражнения: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.  Метание малого мяча. Метание: малого мяча в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без.

**Подвижные и спортивные игры.**

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Стойка игрока,специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; броски мяча; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

**2 класс**

**Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание. Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.  Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.  Метание малого мяча. Метание: малого мяча в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой».

**Подвижные и спортивные игры.**

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**Подвижные игры с элементами баскетбола:** стойка игрока,специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

**3 класс**

**Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельность.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

**Лыжная подготовка.**

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Подвижные и спортивные игры.**

 Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  Спортивные игры. На материале спортивных игр. 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 (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

**4 класс**

**Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры. История создания ГТО.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

**Лыжная подготовка.**

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Подвижные и спортивные игры**

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  Спортивные игры. На материале спортивных игр. 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 (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**Подвижные игры с элементами баскетбола.**

 Стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | | |
| **класс** | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | Основы знаний о физической подготовке | В процессе урока | | | |
| 2 | Подвижные игры | 43 | 46 | 46 | 31 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 10 |
| 4 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 13 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 8 |
| 6 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 10 | 10 | 10 | 6 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 68 |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока |
| 1 | Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место» | Вводный |
| 2 | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка» | Изучение нового материала |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры салки с домом» | Комбинированный |
| 4 | Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Комбинированный |
| 5 | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка» | Изучение нового материала |
| 6 | Закрепление прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка» | Изучение нового материала |
| 7 | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки» | Комбинированный |
| 8 | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | Комбинированный |
| 9 | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | Комбинированный |
| 10 | Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника». | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 11 | Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника». | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 12 | Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. | Комбинированный |
| 13 | Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. | Комбинированный |
| 14 | Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка» | Комбинированный |
| 15 | Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка» | Комбинированный |
| 16 | Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы». | Комбинированный |
| 17 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?» | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 18 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?» | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 19 | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка» | Комбинированный |
| 20 | Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле» | Комбинированный |
| 21 | Обучение техники выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. | Изучение нового материала |
| 22 | Закрепление техники выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. | Изучение нового материала |
| 23 | Обучение техники выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место» | Комбинированный |
| 24 | Обучение техники выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место» | Комбинированный |
| 25 | Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. | Изучение нового материала |
| 26 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 27 | Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!» | Применение знаний, умений |
| 28 | Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер» | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 29 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву» | Изучение нового материала |
| 30 | Обучение техники выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики» | Изучение нового материала |
| 31 | Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке. | Изучение нового материала |
| 32 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка» | Комбинированный |
| 33 | Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» | Изучение нового материала |
| 34 | Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед. | Изучение нового материала |
| 35 | Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. | Комбинированный |
| 36 | Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. | Комбинированный |
| 37 | Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». | Изучение нового материала |
| 38 | Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». | Комбинированный |
| 39 | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу» | Комбинированный |
| 40 | Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу» | Изучение нового материала |
| 41 | Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке. | Комбинированный |
| 42 | Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. | Комбинированный |
| 43 | Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату. | Комбинированный |
| 44 | Обучение упражнениям для развития и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. | Изучение нового материала |
| 45 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц» | Изучение нового материала |
| 46 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений | Комбинированный |
| 47 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений | Комбинированный |
| 48 | Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в пара. Разучивание игры « Чехарда» | Комбинированный |
| 49 | Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке. | Применение знаний и умений |
| 50 | Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «день и ночь» | Комбинированный |
| 51 | Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых эстафет «Веселые старты» | Применение знаний и умений |
| 52 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» | Применение знаний и умений |
| 53 | Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спорт инвентаря для занятия на лыжах. | Изучение нового материала |
| 54 | Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. | Изучение нового материала |
| 55 | Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне | Комбинированный |
| 56 | Развития умения двигаться на лыжах скользящим шагом | Комбинированный |
| 57 | Развития умения двигаться на лыжах скользящим шагом | Комбинированный |
| 58 | Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах, без палок. | Изучение нового материала |
| 59 | Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8 градусов | Изучение нового материала |
| 60 | Обучение торможению на лыжах | Изучение нового материала |
| 61 | Обучение торможению на лыжах | Комбинированный |
| 62 | Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. | Изучение нового материала |
| 63 | Обучение скользящему шагу на лыжах с палками | Комбинированный |
| 64 | Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах. | Комбинированный |
| 65 | Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8 градусов с палками | Комбинированный |
| 66 | Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м на медленном темпе | Применение знаний и умений |
| 67 | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы» | Изучение нового материала |
| 68 | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы». | Комбинированный |
| 69 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки» | Комбинированный |
| 70 | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга» | Комбинированный |
| 71 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка» | Комбинированный |
| 72 | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах» | Комбинированный |
| 73 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | Проверка и коррекция знаний |
| 74 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | Проверка и коррекция знаний |
| 75 | Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки» | Комбинированный |
| 76 | Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал-садись» | Комбинированный |
| 77 | Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки. | Комбинированный |
| 78 | Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место» | Применение знаний, умений |
| 79 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки» | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 80 | Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки» | Применение знаний, умений |
| 81 | Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место» | Изучение нового материала |
| 82 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер» | Проверка и коррекция знаний, умений |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом». | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 84 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом». | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 85 | Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» | Применение знаний и умений |
| 86 | Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь» | Применение знаний и умений |
| 87 | Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь» | Применение знаний и умений |
| 88 | Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. | Применение знаний и умений |
| 89 | Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. | Применение знаний и умений |
| 90 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 91 | Метание теннисного мяча на дальность, развитие выносливости. | Применение знаний, умений |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи» | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 93 | Контроль пульса. Строевые упражнения | Комбинированный |
| 94 | Контроль за развитие двигательных качеств: челночный бег 3 по 10м. Разучивание игры с элементами пионербола | Проверка и коррекция знаний, умений |
| 95 | Совершенствование бросков и ловле мяча. Разучивание игры в пионербол | Применение знаний, умений |
| 96 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров» | Комбинированный |
| 97 | Развитие двигательных качеств, быстроты, выносливости в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями | Применение знаний, умений |
| 98 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров» | Комбинированный |
| 99 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров» | Комбинированный |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Домашнее задание | Тип урока |
| 1. | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки- догонялки» | Повторить правила поведения в спортивном зале | Вводный |
| 2. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка» | Повторить строевые команды, повторить технику высокого старта | Изучение нового материала |
| 3. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» | Повторить технику бега с высокого старта | Изучение нового материала |
| 4. | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 по 10 м. Игра «Гуси-лебеди» | Повторить челночный бег 5\*10 м. | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 5. | Развитие внимания, мышления, при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | Прыжки на скакалке (2 раза по 30 сек) | Изучение нового материала |
| 6. | Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки» | Повторить понятие «физическая культура» | Комбинированный |
| 7. | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?» | Поднимание туловища из положения лежа (30 сек.) | Комбинированный |
| 8. | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника». | Сгибание и разгибание рук у упоре лежа (м – 7 раз, д – 5 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 9. | Ознакомление и историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. | Повторить прыжок в длину с места | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 10. | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два мороза» | Бег 300 метров | Комбинированный |
| 11. | Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | Повторить понятие «физические качества» | Применение знаний, умений |
| 12. | Ознакомление с основными способами выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. | Повторить понятие «выносливость» | Комбинированный |
| 13. | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта | Бег 30 м. с высокого старта | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 14. | Правила безопасного поведения вовремя упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | Повторить комплекс ОРУ, изученный на уроке | Комбинированный |
| 15. | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна | Повторить комплекс утренней гимнастики | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 16. | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос» | Повторить технику выполнения перекатов | Комбинированный |
| 17. | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | Повторить технику выполнения перекатов | Комбинированный |
| 18. | Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. | Повторить технику выполнения кувырка вперед | Комбинированный |
| 19. | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля» | Повторить технику выполнения стойки на лопатках | Комбинированный |
| 20. | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях. | Повторить технику выполнения гимнастического моста | Комбинированный |
| 21. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. | Повторить правила построения в колонну и шеренгу | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 22. | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 раз) | Изучение нового материала |
| 23. | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены» | Поднимание туловища из положения лежа (3 раза по 20) | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 24. | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Приседания (3 раза по 10) | Комбинированный |
| 25. | Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?» | Повторить вис углом на гимнастической стенке | Комбинированный |
| 26. | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед | Повторить понятие «физкультминутка» | Изучение нового материала |
| 27. | Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» | Повторить комплекс ОРУ, изученный на уроке | Комбинированный |
| 28. | Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками. | Махи ногами в стороны (15 раз каждой ногой) | Изучение нового материала |
| 29. | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. | Повторить упражнения для дыхания | Комбинированный |
| 30. | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки. | Повторить значение закаливания | Изучение нового материала |
| 31. | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу». | Прыжки на месте на одной ноге (15 раз каждой ногой) | Комбинированный |
| 32. | Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (12 раз) | Применение знаний, умений |
| 33. | Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях. | Повторить упражнения на расслабления мышц | Комбинированный |
| 34. | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастичекой стенке. | Повторить упражнения на расслабления мышц | Изучение нового материала |
| 35. | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. | Повторить технику выполнения гимнастических элементов | Комбинированный |
| 36. | Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу» | Повторить упражнения для формирования правильной осанки | Применение знаний и умений |
| 37. | Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами» | Прыжки «на скакалке» (30 сек.) | Комбинированный |
| 38. | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | Повторить комплекс корригирующих упражнений. | Изучение нового материала |
| 39. | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | Повторить выполнение ходьбы с перекатом с пятки на носок | Комбинированный |
| 40. | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (12 раз) | Комбинированный |
| 41. | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | Поднимание туловища из положения лежа (30 раз) | Комбинированный |
| 42. | Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга» | Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа рук вдоль туловища | Изучение нового материала |
| 43. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу» | Повторить упражнения для формирования правильной осанки | Комбинированный |
| 44. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Повторить технику выполнения бросков мяча в кольцо | Комбинированный |
| 45. | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Повторить упражнения, изученные на уроке | Изучение нового материала |
| 46. | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы» | Повторить технику выполнения ведения мяча | Изучение нового материала |
| 47. | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | Повторить технику выполнения броска мяча из-за головы | Комбинированный |
| 48. | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | Приседания (3 раза по 10) | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 49. | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам» | Повторить технику выполнения стойки на лопатках | Изучение нового материала |
| 50. | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (7 раз) | Комбинированный |
| 51. | Развития координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток | Поднимание туловища (30 сек.) | Комбинированный |
| 52. | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени» | Выпрыгивание из низкого приседа (10 раз) | Применение знаний и умений |
| 53. | Обучение на лыжах подъему разными способами , спуску в основной стойке и торможению палками | Прыжок в длину с места (3 раза) | Изучение нового материала |
| 54. | Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах» | Повторить технику выполнения спуска на лыжах | Комбинированный |
| 55. | Освоение техники лыжных ходов. Обучение переменному двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. | Повторить технику выполнения спуска на лыжах | Изучение нового материала |
| 56. | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением | Повторить технику выполнения поворотов приставными шагами | Комбинированный |
| 57. | Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» | Повторить технику выполнения поворотов приставными шагами | Комбинированный |
| 58. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени» | Ходьба на лыжах до 1000 м | Комбинированный |
| 59. | Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м | Ходьба на лыжах до 1000 м | Комбинированный |
| 60. | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире» | Повторить упражнения на развитие гибкости | Применение знаний, умений |
| 61. | Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга» | Повторить технику выполнения передачи мяча | Комбинированный |
| 62. | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | Повторить технику выполнения передачи мяча | Изучение нового материала |
| 63. | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» | Повторить технику выполнения ловли мяча |  |
| 64. | Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра пионербол. | Повторить правила игры пионербол | Комбинированный |
| 65. | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол | Повторить правила игры пионербол | Комбинированный |
| 66. | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол. | Повторить правила игры пионербол | Комбинированный |
| 67. | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол. | Приседания (3 раза по 10) | Комбинированный |
| 68. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии | Повторить технику выполнения стойки на лопатках | Изучение нового материала |
| 69. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (7 раз) | Комбинированный |
| 70. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Поднимание туловища (30 сек.) | Изучение нового материала |
| 71. | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | Выпрыгивание из низкого приседа (10 раз) | Изучение нового материала |
| 72. | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой» | Прыжок в длину с места (3 раза) | Комбинированный |
| 73. | Броски малого мяча в горизонтальную цель. | Приседания (3 раза по 10) | Комбинированный |
| 74. | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача» | Ходьба по прямо линии на носках с различными положениями рук | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 75. | Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля» | Ходьба по кругу по линии на носках, руки врозь | Комбинированный |
| 76. | Развитие внимания, мышления двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокая опора) 15 раз | Комбинированный |
| 77. | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре- эстафете с гимнастическими палками. | Повторить правила, изученной игры на уроке | Применение знаний, умений |
| 78. | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал- садись» | Ходьба по прямо линии на носках с различными положениями рук | Комбинированный |
| 79. | Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу» | Ходьба по кругу по линии на носках, руки врозь | Применение знаний, умений |
| 80. | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокая опора) 15 раз | Комбинированный |
| 81. | Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки» | Повторить правила, изученной игры на уроке | Комбинированный |
| 82. | Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств | Повторить упражнения акробатики | Комбинированный |
| 83. | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Повторить технику выполнения подтягивания на низкой перекладине | Проверка и коррекция знаний, умений |
| 84. | Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки» | Ходьба по прямо линии на носках с различными положениями рук | Комбинированный |
| 85. | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки» | Ходьба по кругу по линии на носках, руки врозь | Комбинированный |
| 86. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокая опора) 15 раз | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 87. | Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» | Повторить правила, изученной игры на уроке | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 88. | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки» | Повторить упражнения на гибкость | Комбинированный |
| 89. | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь» | Повторить упражнения на гибкость | Комбинированный |
| 90. | Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | Прыжок в длину с места в обозначенный круг (5 раз) | Комбинированный |
| 91. | Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (12 раз) | Комбинированный |
| 92. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры | Наклоны вперед из положения сидя с захватом стопы (3 раза к каждой ноге) | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 93. | Развитие скорости в беге на 30 м. с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокая опора) 15 раз | Комбинированный |
| 94. | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. | Повторить правила, изученной игры на уроке | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 95. | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень» | Повторить упражнения на гибкость |  |
| 96. | Контроль за развитием двигательных качеств: метение мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | Повторить упражнения на гибкость | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 97. | Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений | Прыжок в длину с места в обозначенный круг (5 раз) |  |
| 98. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра в пионербол | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (12 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 99. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол | Бег 500 метров | Применение знаний и умений |
| 100. | Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров» | Бег 500 метров | Применение знаний и умений |
| 101. | Развития внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием | Бег 1000 метров | Применение знаний и умений |
| 102. | Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол |  | Комбинированный |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Домашнее задание | Тип урока |
| 1. | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Повторить правила безопасности на уроках по физкультуре | Комбинированный |
| 2. | Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишки» | Повторить выполнение строевых упражнений | Изучение нового материала |
| 3. | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом» | Бег 30 метров с максимальной скоростью | Комбинированный |
| 4. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Повторить выполнение челночного бега 3\*10 метров | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 5. | Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка» | Повторить понятие «пульсометрия» | Изучение нового материала |
| 6. | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка» | Прыжок в длину с места (3-4 раза) | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 7. | Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели» | Повторить технику выполнения метания мяча | Изучение нового материала |
| 8. | Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника». | Повторить технику выполнения метания мяча | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 9. | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах | Повторить технику выполнения бросков и ловли мяча | Изучение нового материала |
| 10. | Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге и с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза» | Повторить технику выполнения метания набивного мяча от плеча одной рукой | Изучение нового материала |
| 11. | Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений. | Бег до 2 минут в среднем темпе | Комбинированный |
| 12. | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | Повторить технику выполнения специально беговых упражнений | Комбинированный |
| 13. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 14. | Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега | Повторить технику бега для прыжков в длину | Комбинированный |
| 15. | Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой пробеги с прыжком» | Поднимание туловища (30 сек) | Изучение нового материала |
| 16. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре «Пробеги с прыжком» | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега | Комбинированный |
| 17. | Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше» | Повторить правила поведения в спортивном зале | Комбинированный |
| 18. | Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 19. | Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (12 раз) | Комбинированный |
| 20. | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | Повторить изученные элементы акробатики | Комбинированный |
| 21. | Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки | Повторить технику выполнения кувырка вперед | Комбинированный |
| 22. | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля» | Повторить технику выполнения стойки на лопатках | Комбинированный |
| 23. | Совершенствование упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в построениях и перестроениях | Повторить технику выполнения гимнастического моста | Изучение нового материала |
| 24. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки | Повторить упражнения на развитие гибкости | Комбинированный |
| 25. | Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, внимание» | Повторить технику выполнения лазанья по гимнастической стенке | Комбинированный |
| 26. | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены» | Повторить правила выполнения упражнения – подтягивание на низкой перекладине | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 27. | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Комбинированный |
| 28. | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?» | Повторить положение ног углом в висе | Изучение нового материала |
| 29. | Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед | Поднимание туловища (30 сек.) | Изучение нового материала |
| 30. | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед. | Повторить упражнения на гибкость | Применение знаний и умений |
| 31. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка» | Повторить упражнения со скакалкой, изученные на уроке | Комбинированный |
| 32. | Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики | Повторить упражнения с гимнастической палкой, изученные на уроке | Применение знаний, умений |
| 33. | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы» | Повторить правила выполнения упражнений с мячом | Комбинированный |
| 34. | Совершенствование бросков и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» | Повторить технику выполнения бросков и ловли мяча в паре | Комбинированный |
| 35. | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» | Приседания (25 раз) | Комбинированный |
| 36. | Совершенствование упражнений с мячом. Развития внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | Повторить правила игры, разученной на уроке | Применение знаний и умений |
| 37. | Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» | Повторить технику выполнения броска и ловли мяча | Комбинированный |
| 38. | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу» | Повторить технику ведения мяча | Применение знаний и умений |
| 39. | Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Комбинированный |
| 40. | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Повторить упражнения с баскетбольным мячом в паре | Комбинированный |
| 41. | Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы» | Повторить ведение мяча приставными шагами | Комбинированный |
| 42. | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Повторить технику выполнения бросков набивного мяча на дальность разными способами. | Комбинированный |
| 43. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы двумя мячами» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 44. | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзинку | Поднимание туловища из положения лежа (20 раз) | Комбинированный |
| 45. | Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча | Приседания (25 раз) | Комбинированный |
| 46. | Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передаче мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо» | Повторить технику выполнения двух шагов в баскетболе | Изучение нового материала |
| 47. | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Комбинированный |
| 48. | Ознакомление с правилами спортивных игр: волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча. | Повторить правила спортивных игр, изученных на уроке | Изучение нового материала |
| 49. | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | Повторить правила безопасности на уроках по лыжной подготовке | Изучение нового материала |
| 50. | Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка». | Ходьба на лыжах до 1 км | Комбинированный |
| 51. | Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. | Ходьба на лыжах до 1 км | Комбинированный |
| 52. | Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время. | Повторить технику выполнения спусков | Изучение нового материала |
| 53. | Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | Повторить технику выполнения поворотов приставными шагами | Комбинированный |
| 54. | Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше покатится» | Повторить виды торможения на лыжах при спусках | Комбинированный |
| 55. | Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | Повторить виды лыжных ходов | Комбинированный |
| 56. | Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | Повторить технику выполнения поворотов «упором» | Комбинированный |
| 57. | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворот «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии» | Ходьба на лыжах до 2 км | Комбинированный |
| 58. | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Комбинированный |
| 59. | Ознакомление с понятием «Физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъема. | Повторить понятие «физическая нагрузка» | Изучение нового материала |
| 60. | Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | Ходьба на лыжах до 2 км | Применение знаний, умений |
| 61. | Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Повторить правила безопасности на уроках с мячом в спортивном зале | Комбинированный |
| 62. | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» | Повторить технику выполнения ловли мяча | Комбинированный |
| 63. | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Комбинированный |
| 64. | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол. | Повторить правила игры в пионербол | Комбинированный |
| 65. | Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) | Комбинированный |
| 66. | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. | Поднимание туловища (30 сек) | Комбинированный |
| 67. | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол. | Приседания (27 раз) | Комбинированный |
| 68. | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге. | Выпрыгивания из низкого приседа (7 раз) | Комбинированный |
| 69. | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Поднимание ног в висе на стенке (15 раз) | Комбинированный |
| 70. | Совершенствование ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Повторить упражнения на развитие гибкости | Комбинированный |
| 71. | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. | Выполнить упражнение «Циркуль» - 2 раза | Комбинированный |
| 72. | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой» | Прыжки на скакалке (1 мин.) | Комбинированный |
| 73. | Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. | Повторить технику выполнения броска мяча | Комбинированный |
| 74. | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. | Повторить технику выполнения броска мяча | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 75. | Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу» | Повторить упражнения в равновесии | Изучение нового материала |
| 76. | Обучение ходьбе по гимнастической скамье на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки» | Повторить элементы акробатики, изученные на уроках | Комбинированный |
| 77. | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре- эстафете с гимнастическими палками. | Повторить элементы акробатики, изученные на уроках | Комбинированный |
| 78. | Обучение ходьбе по гимнастической скамье: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал-садись» | Повторить технику выполнения поворотов на носках, одной ноге на скамейке | Комбинированный |
| 79. | Обучение упражнениям на гимнастической скамье: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами» | Повторить упражнения на скамье, изученные на уроке | Комбинированный |
| 80. | Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место» | Повторить виды упоров на руках, изученные на уроке | Комбинированный |
| 81. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки –горбунки» | Повторить технику выполнения прыжка в длину с места | Проверка и корректировка знаний и умений |
| 82. | Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в лазании, перелезании спрыгивании с гимнастического козла. | Прыжки на скакалке (1,5 мин.) | Изучение нового материала |
| 83. | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Поднимание туловища (25 раз) | Проверка и коррекция знаний, умений |
| 84. | Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы» | Повторить дыхательные упражнения, изученные на уроке | Изучение нового материала |
| 85. | Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки» | Повторить дыхательные упражнения, изученные на уроке | Изучение нового материала |
| 86. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Повторить технику выполнения наклона из положения стоя | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 87. | Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | Повторить правила выполнения подъёма туловища из положения лежа | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 88. | Обучение гимнастики для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» | Повторить упражнения для гимнастики глаз | Изучение нового материала |
| 89. | Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Повторить правила безопасности на спортивной площадке | Комбинированный |
| 90. | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | Повторить технику выполнения высокого старта | Комбинированный |
| 91. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?» | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега | Комбинированный |
| 92. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры | Повторить челночный бег 3\*10 метров | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 93. | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | Бег 30 метров с максимальной скоростью | Комбинированный |
| 94. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке. | Бег 30 метров с максимальной скоростью | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 95. | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости | Бег до 1000 метров |  |
| 96. | Контроль за развитием двигательных качеств: метение мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | Повторить технику выполнения метания | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 97. | Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка» | Бег до 1000 метров | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 98. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений |
| 99. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. | Поднимание туловища (30 сек) | Применение знаний и умений |
| 100. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. | Приседания (25 раз) | Применение знаний и умений |
| 101. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол | Бег 1000 метров | Применение знаний и умений |
| 102. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров» |  | Проверка и коррекция знаний и умений |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Домашнее задание | Тип урока |
|  | Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки» | Повторить правила поведения на уроках физической культуры | Вводный |
|  | Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель» | Бег 400 метров | Применение знаний и умений |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки» | Повторить технику выполнения прыжка в длину с места | Комбинированный |
|  | Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17- 19 вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника» | Повторить значение ФК для подготовки солдат в армии | Изучение нового материала |
|  | Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров | Бег 1000 метров в медленном темпе | Комбинированный |
|  | Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) | Комбинированный |
|  | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву» | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега | Комбинированный |
|  | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега | Комбинированный |
|  | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами | Повторить способы регулирования физической нагрузки | Изучение нового материала |
|  | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. | Повторить выполнение челночного бега 3\*10 метров | Комбинированный |
|  | Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание» | Приседания (20 раз) | Комбинированный |
|  | Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17 раз) | Комбинированный |
|  | Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка» | Повторить правила поведение в зале и с инвентарем | Комбинированный |
|  | Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля» | Повторить правила выполнения упражнения – подъем туловища | Комбинированный |
|  | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках»., «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики | Повторить акробатические элементы, изученные на уроках | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне | Прыжки на скакалке (2 мин) | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. |  | Комбинированный |
|  | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг) | Повторить способы регулирования физической нагрузки | Изучение нового материала |
|  | Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине Игра «Ниточка и иголочка» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17 раз) | Изучение нового материала |
|  | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест» | Повторить последовательность упражнений на перекладине | Изучение нового материала |
|  | Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки | Поднимание прямых ног из положения в висе (15 раз) | Комбинированный |
|  | Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее» | Приседания (30 раз) | Применение знаний, умений |
|  | Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков» | Повторить упражнения для коррекции осанки | Комбинированный |
|  | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись» | Повторить правила безопасности на уроке с мячами | Комбинированный |
|  | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Повторить технику выполнения броска мяча в кольцо | Применение знаний и умений |
|  | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему» | Повторить технику выполнения ловли мяча | Применение знаний и умений |
|  | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол. | Повторить технику ведения мяча | Применение знаний и умений |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол. | Повторить технику выполнения подъема туловища из положения лежа | Проверка и коррекция знаний и умений |
|  | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол. | Повторить технику выполнения двух шагов в баскетболе | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол | Повторить правила баскетбола | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол. | Повторить правила баскетбола | Применение знаний и умений |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Повторить технику выполнения метания мяча из-за головы | Проверка и коррекция знаний и умений |
|  | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Повторить правила безопасности на уроках по лыжной подготовке | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. | Повторить передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет» | Повторить технику выполнения одновременного одношажного хода | Применение знаний и умений |
|  | Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | Повторить технику выполнения бесшажного хода | Комбинированный |
|  | Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м | Повторить технику выполнения подъема на лыжах | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование чередования шага и ходах на лыжах во время прохождения дистанции. | Повторить технику выполнения чередования ходов и шага | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. | Ходьба на лыжах до 1 км | Применение знаний и умений |
|  | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время | Ходьба на лыжах до 1 км | Проверка и коррекция знаний и умений |
|  | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах. | Повторить правила безопасности в спортивном зале | Комбинированный |
|  | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» | Повторить бросок мяча через сетку | Комбинированный |
|  | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | Повторить технику выполнения броска мяча одной рукой | Комбинированный |
|  | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол. |  | Изучение нового материала |
|  | Обучение упражнениям с мячом в парах:-нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием;-прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17 раз) | Изучение нового материала |
|  | Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол | Поднимание туловища (30 сек.) | Применение знаний и умений |
|  | Обучение упражнениям с мячом в парах- верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;-прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером | Прыжки на скакалке (2 мин.) | Применение знаний и умений |
|  | Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола | Повторить выполнение челночного бега 3\*10 метров | Применение знаний и умений |
|  | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17 раз) | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола | Поднимание туловища (30 сек.) | Применение знаний и умений |
|  | Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом» | Прыжки на скакалке (2 мин.) | Комбинированный |
|  | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки» | Повторить изученные элементы акробатики | Применение знаний и умений |
|  | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморочки» | Повторить упражнения на гимнастической скамейке | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу» | Повторить упражнения на гимнастической скамейке | Применение знаний и умений |
|  | Совершенствование ходьбы на гимнастической скамейке (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка» | Повторить упражнения на гимнастической скамейке | Применение знаний и умений |
|  | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки» | Повторить технику выполнения опорного прыжка | Комбинированный |
|  | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы» | Повторить технику выполнения упражнений – подтягивания и сгибание и разгибание рук | Проверка и коррекция знаний и умений |
|  | Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки» | Повторить дыхательные упражнения, изученные на уроке | Комбинированный |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний» | Повторить технику выполнения упражнения – наклон вперед из положения стоя | Комбинированный |
|  | Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка» | Повторить упражнения для гимнастики глаз | Изучение нового материала |
|  | Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики. | Повторить игровые действия для эстафет, разученные на уроке | Применение знаний и умений |
|  | Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод». | Повторить специально беговые упражнения | Комбинированный |
|  | Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. | Повторить алгоритм доврачебной помощи при ушибах | Проверка и коррекция знаний и умений |
|  | Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель» | Повторить технику метания малого мяча | Применение знаний и умений |
|  | Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. | Повторить технику выполнения метания набивного мяча одной рукой и двумя | Применение знаний и умений |
|  | Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». | Повторить технику выполнения прыжков в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. | Комбинированный |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м. | Бег 60 метров | Применение знаний и умений |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. | Бег 1000 метров | Проверка и коррекция знаний и умений |