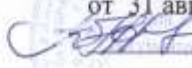


Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Чапаевск

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО № 1
от 31.08.17
председатель МО 

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора № 236/3 о/д
от 31 августа 2017 года
 Н.А. Калабекова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1Б, 3Б КЛАСС

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учитель: Смирнов В.Г.

Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа разработана на основании:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года N 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";

Приказа Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 30.08.2013 № 1015 (в редакции от 13.12.2013 № 1342, от 28.05.2014 № 598);

Приказа Минобрнауки России «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 09.01.2014 № 2;

Письма Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 29.04.2014 № 08-548 (с изменениями на 26 января 2016 года) «О федеральном перечне учебников»;

Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-poo>);

Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Устава государственного казенного образовательного учреждения для детей-сирот

и детей, оставшихся без попечения родителей, специальной (коррекционной) школы-интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья г.о. Чапаевск;

Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1-4., подготовительный класс-

Авторы программ: Р.Д. Тригер, Ю.А. Костенкова, С.Г. Шевченко, Г.М. Капустина, Н.А. Цыпина, Г.И. Жаренкова, Т.В. Кузьмичева, Е.Б.

Новикова, Т.В. Кузьмичева, Е.Б. Новикова, Е.Н. Морсакова, И.Н. Волкова М: Издательство Парадигма

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 1 б класса и специфики классного коллектива.

Всего в группе 9 человек. 7 мальчиков и 2 девочки. Возраст детей 7-9 лет. Дети физически развиты. В 2017 учебном году в класс прибыл мальчик. Адаптация ребёнка проходит успешно. Каждый ребёнок имеет определенный диагноз. У большинства детей наблюдается структурное недоразвитие речи. Каждый из них имеет индивидуальный уровень подготовки к школе, к выполнению самообслуживающих режимных моментов. Поэтому каждый ребенок занимается в силу своих умственных способностей и прилежания, так как у большинства из них беден словарный запас, бедны представления об окружающем мире, слаборазвита связная разговорная речь. Дети выражают свои мысли и чувства с помощью жестов, наводящих

вопросов, односложно. Дети равно относятся друг к другу, сильные помогают слабым. В группе отсутствуют конфликты, определенных успехов достигли в воспитании культуры поведения. Все дети класса успешно осваивают учебный материал, но в классе имеются мальчик, которые с трудом осваивают материал, поэтому к таким ребятам уделяется дополнительное внимание , индивидуальный подход. Все дети любят похвалу, принимают помощь взрослых. На уроках дети активны , но имеется мальчик который пассивен .С этим ребёнком работаем частично-поисковым методом, что позволяет решить созданную проблему. По прошлому году, можно дать положительную динамику по предметам у детей класса. Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

У отдельных учеников наблюдается недостаток внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. Таких детей в классе 3 человека. В основном недоразвито произвольное внимание, хотя страдает и непроизвольное внимание. Это связано с тем, что некоторые дети класса при возникновении трудностей не пытаются их преодолеть, а, как правило, бросают работу. (1 человек.) Если работа интересна и посильна, она поддерживает внимание детей, не требуя от них большого напряжения.

При нарушении восприятия часто страдает из-за снижения слуха, зрения, недоразвития речи. В классе имеются дети с нарушениями слуха и речи. У одного мальчика речь отсутствует из-за снижения слуха.

У учащихся отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. (7 человек) Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной. В классе работают узкие специалисты, что позволяет овладеть различными конструкциями речи.

Недоразвитие мышления сказывается на развитии других познавательных процессов. Из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности мозга в восприятии, внимании, памяти страдают функции обобщения и отвлечения. В эмоционально-волевой сфере это проявляется в недостаточности сложных эмоций и произвольных форм поведения. Таких 3 ученика.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
 - систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
 - использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
 - специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Таких детей 5. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Особенности детей 3б класса

В классе обучаются 10 человек: 3 девочек и 7 мальчиков (дети с легкой и умеренной умственной отсталостью). Физическое и психическое развитие учащихся соответствует норме школы для детей с ОВЗ. 6 учащихся занимаются по программе 3 класса, 4 – по программе 4 класса. У учащихся наблюдается недостаточный уровень сформированности познавательной активности и учебной мотивации. Четверо учащихся в основном выполняют индивидуальные задания. Им требуется постоянная помощь педагога и подробное разъяснение алгоритма выполняемых заданий, действий. У двух иногда наблюдаются отказные реакции при выполнении заданий. Учащиеся относятся друг к другу в основном доброжелательно. Бывают в классе конфликтные ситуации, но они быстро разрешаются благодаря учителю и самим ребятам, которые защищают и успокаивают конфликтующих. Классный коллектив не зрелый, поэтому обучающиеся не владеют навыками выполнения коллективных дел, распределения между собой работы и наиболее рационального ее выполнения. Учащиеся ещё не умеют терпеливо и внимательно выслушивать друг друга на уроках, на перемене, при выполнении различных дел.

У 3 обучающихся выявлено низкий уровень развития физических качеств, который отражается в развитии общей и, особенно, тонкой моторики. Главным образом страдает техника движений и двигательные качества (быстрота, ловкость, сила, точность, координация), выявляются недостатки психомоторики. У них снижена также координация движений обеих рук, недоразвита мелкая моторика кистей и пальцев рук, что обуславливает относительно низкие показатели силовых и скоростно-силовых способностей.

Для повышения уровня учебной работы и результативности на уроках используются индивидуальные и дифференцированные задания.

Использование на уроках упражнений прикладного характера способствует ликвидации отставания и нарушений психомоторного развития, развитию внимания, воображения, волевых качеств, а также повышению эмоционального тонуса. Важно помнить, что такие упражнения играют огромную роль в развитии пространственной ориентации, глазомера, умения работать в коллективе.

Легкость и экономность выполнения движений зависит, в основном, от правильной дозировки мышечного усилия

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 1, 3 классах.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Формы работы на уроках физической культуры

- Фронтальная.
- Индивидуальная.
- Групповая.

Виды деятельности на уроке

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Используемые технологии

- 1. Технология дифференцированного физкультурного образования.
- 2. Информационно-коммуникативные технологии.
- 3. Здоровьесберегающие технологии
- 4. Игровые технологии
- 5. Технология личностно-ориентированного образования.

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в образовательной области «Физическая культура», проекта ФГОС для ОВЗ в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
 - укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
 - содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
 - готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
 - учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
 - воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;
- Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в достижениях и передвижениях человека;
- Умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонами образцами;

- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Место в учебном плане

	16	36
Количество часов в неделю	3	2
Количество часов в год	99	68

Содержание программы.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувытки назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекувытки из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание программного материала по предмету в 3 классе.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег.

Понятие *высокий старт*.

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.

Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*.

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

Метание.

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Круговая тренировка.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры.

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

1 класс

№ п/п	Раздел/ Тема	Кол-во часов	Содержание: виды учебной деятельности	Результаты			Учебные материалы	Дата (неделя)
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
1 КЛАСС I ЧЕТВЕРТЬ								
Легкая атлетика - 16ч (2к) Знания о ФК – 2ч								
1	Техника безопасности на уроках л/а Обучение построения в шеренгу и колонну	1	Познакомить с правилами поведения на уроках л/а; учить слушать и выполнять команды на построение.	Научаться: - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять действия по образцу; - выполнять команды на построения в шеренгу и колону; - выполнять комплексы утренней гимнастики	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют ФК как занятия физическими упражнениями (ФУ), подвижными и спортивными играми (п/и; с/и) Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.: Просвещение, 2014 – 192с.	1-н
2	Знание о ФК: Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	1	Физическая культура как система разнообразных занятий ФУ, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий ФК со здоровьем, физическим развитием и физической подготовкой.	Научаться: Раскрывать понятие «физическая культура» Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки ФК, занятия ф спортивных секциях, игры во время отдыха, тур. походы). Раскрывать положительное влияние занятий ФК на укрепление здоровья	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания.		
3	Обучение построению в шеренгу, в колонну.	1	Учить выполнять команды: «Смирно!» «Равняйся!», построение в шеренгу,	Научаться: -выполнять команды на	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют	Личностные: ориентируются на развитие навыков		

	Обучение технике старт в беге. Разучивание игры «Ловишка»		колонну по одному; техника старта.	построения и перестроения; -выполнять повороты на месте; -выполнять комплекс утренней гимнастики	познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации		
4	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м. Разучивание игры «Салки с домом»	1	Повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить технике «высокого старта» в беге на 30 м	Научаться: -выполнять организующие строевые команды; -выполнять беговую разминку; -выполнять бег с «высокого старта» по команде	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		2-н
5	Техника челночного бега 3×10м Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Учить технике бега; учить бегу с изменением направления движения	Научаться: -выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); -технически правильно выполнять поворот в челночном беге	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы		
6	Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по	1	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в	Научаться: -выполнять легкоатлетические	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и	Личностные: ориентируются на принятие и		

	порядку». Контроль пульса.		длину с места; соблюдать правила безопасности во время приземления.	упражнения; -технике движения рук и ног в прыжке в длину с места; -контролировать пульс	результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
7	Тесты общей физической подготовки: прыжок в длину с места, челночный бег 3×10м П/игра «Вызов номера»	1(к)	Определить показатели физических качеств: скоростно-силовые способности и ловкость	Научаться: -выполнять легкоатлетические упражнения (старт, разбег, финиш); -технике движения рук и ног в прыжке в длину с места; -технику челночного бега; -контролировать пульс	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		3-н
8	Обучение прыжкам в высоту. Контроль пульса. П/игра: «Зайцы в огороде»	1	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления.	Научаться: -выполнять легкоатлетические упражнения; -технике движения рук и ног в прыжке в высоту; -контролировать пульс	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
9	Обучение прыжкам в высоту.	1	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления.	Научаться: -выполнять легкоатлетические упражнения; -технике движения рук	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.		

				и ног в прыжке в высоту; -контролировать пульс	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
10	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	Учить технике метания мяча на дальность; выполнение подготовительных и подводящих упражнений; выполнение имитации техники движений.	Научаться: -технически правильно выполнять метание предмета; -выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		4-н
11	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	Учить технике метания мяча на дальность; выполнение подготовительных и подводящих упражнений; выполнение имитации техники движений.	Научаться: -технически правильно выполнять метание предмета; -выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
12	Техника метания в цель П/игра: «Салки с мячом»	1	ОРУ. Комплекс упражнений подготовительных упражнений на верхний	Научаться: -выполнять комплекс упражнений разминки;	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и	Личностные: ориентируются на принятие и		

			плечевой пояс. Имитационные упражнения техники метания в цель. Проведение метательных упражнений в цель	-выполнять технику метательных упражнений в цель; -выполнять технику метания в цель на результат	результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
13	Знание о ФК: история развития физической культуры и первых соревнований	1	Рассказать, как появилась физическая культура. Как проходили первые соревнования в др. Греции.	Научаться: -отвечать на вопросы, как появился предмет физическая культура; -различать понятие «физическая культура» -принимать участие в вопросах олимпиады по ФК	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		5-н
14	Бросок малого мяча	1	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/игра «Попади в мяч» «Кто дальше бросит»	Научаться: -выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; -проводить разминку на верхний плечевой пояс; -выполнять технику броска мяча на дальность; -организовать п/игру.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		

15	Бросок малого мяча	1	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/игра «Попади в мяч» «Кто дальше бросит»	Научаться: -выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; -проводить разминку на верхний плечевой пояс; -выполнять технику броска мяча на дальность; -организовать п/игру.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
16	Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования. Разучивание игры: «У ребят порядок строгий»	1	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учить технике старта, стартового разгона, финишированию. Правила бега в парах по дистанции.	Научаться: -выполнять бег в парах; -выполнять технику старта и соблюдать правила финиширования по дистанции; -организовывать и проводить игру со сверстниками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		6-н
17	Техника встречной эстафеты	1	ОРУ. Спецбеговые упражнения разминки. Имитация техники перемещения встречной эстафеты; отработка техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по командам.	Научаться: -выполнять технику передачи эстафетной палочки; -выполнять бег в парах; -выполнять технику старта и соблюдать правила финиширования по дистанции;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
18	Тесты общей физической подготовки:	1(к)	Определить показатели физических качеств: гибкость,	Научаться: -выполнять технику	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную	Личностные: ориентируются на		

	подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.		силовые способности.	подтягивания на перекладине; -выполнять технику наклона вперед из положения сед, ноги врозь; -контролировать пульс	задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
--	--	--	----------------------	--	--	---	--	--

1 КЛАСС I ЧЕТВЕРТЬ

Подвижные игры: 9 часов

19	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Разучивание русской народной игры: «Горелки»	1	Учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из п/игр разной функциональной направленности	Научаться: -организовывать и проводить народные подвижные игры; -взаимодействовать с игроками; -запоминать временные отрезки	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		7-н
20	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1	Учить выполнять построения; учить правильно выполнять подъем туловища	Научаться: -выполнять подъем туловища за определенный промежуток времени; -выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
21	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время»	1	Учить выполнять прямой хват при выполнении вис; познакомиться с правилами	Научаться: -выполнять упражнения для	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	Личностные: ориентируются на принятие и		

	Разучивание игры «Совушка»		подвижной игры «Совушка»	развития силы; организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
22	Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1	Учить способам прыжка на одной ноге, в длину, в высоту, с места; Разучить правила игры «Попрыгунчики»	Научаться: -выполнять строевые упражнения; -выполнять различные виды прыжков; -активно включаться в коллективную деятельность; -организовывать и проводить подвижную игру «Попрыгунчики»	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: активно включаются в коллективную деятельность, взаимодействуют со сверстниками в достижении общей цели.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		8-н
23	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1	Раскрыть понятие утренней зарядки; раскрыть её положительные стороны влияния на организм; разучить упражнения утренней зарядки	Научаться: -раскрывать значение утренней зарядки, её положительной влияние на организм человека; -называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений; -называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки; -выполнять упражнения зарядки	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

24	Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1	Определить понятие режим дня; научить составлять план режима дня школьника; обучить способам выполнения подготовительных и основных упражнений - отжим от пола; разучить правила игры «Охотники и зайцы»	Научаться: -использовать понятие «режим дня» в составлении плана основных дел на день; -определять главное и второстепенное среди режимных моментов дня; -знать и выполнять подготовительные упражнения - отжим от пола; -владеть техникой выполнения отжим от пола; -организовывать и проводить игру «Охотник и зайцы» по правилам	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
25	Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки. Упражнения в паре с обручем.	1	Раскрыть значение физкультминутки через её проведение после физической нагрузки; отработать технику шага под сопровождения слова; разучить упражнения в паре	Научаться: -ориентироваться в понятии «физкультминутка»; -выполнять строевой шаг под стихотворение; -знать строевую речёвку или стих; -проводить упражнения в парах	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие		9-н
26	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1	Учить выполнять прыжки через скакалку; соблюдать правила техники безопасности; Разучить правила игры «Солнышко»	Научаться: -выполнять прыжки со скакалкой; -соблюдать правила безопасности; -приземляться, смягчая	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

				прыжок -умеют проводить игру «Солнышко»	учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
27	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед	1	Учить выполнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед	Научаться: -выполнять упражнения с предметами; -выполнять правила старта и финиширования в эстафете; -выполнять технику кувырка вперед в сочетании с элементами эстафет	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.		

№ п/п	Раздел/ Тема	Кол-во часов	Содержание: виды учебной деятельности	Результаты			Учебные материалы	Дата (неделя)
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
1 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ Гимнастика с основами акробатики - 16ч (2к) Знания о ФК – 1ч								
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. Обучение упражнениям на формирование осанки	1	ОРУ. Обучить приемам лазанья; формировать знания по укреплению осанки с помощью упражнений	Научаться: -знать и соблюдать правила техники безопасности -выполнять технику приемов лазанья по гимнастической стенке; -выполнять упражнения на осанку	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками;		10-н
29	Обучение правилам лазанья по наклонной лестнице, скамейке. Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1	ОРУ. Учить выполнять лазанье разными способами	Научаться: -выполнять упражнения на ловкость и координацию движений; -выполнять игровые упражнения по команде учителя;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
30	Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост»,	1	ОРУ. Учить технике акробатики: «мост», полушпагат, наклон вперед	Научаться: -выполнять технику акробатических упражнений;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли		11-н

	полушпагат.			-выполнять упражнения на гибкость и координацию	изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
31	Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост», полушпагат.	1	ОРУ. Учить технике акробатики: «мост», полушпагат, наклон вперед	Научаться: -выполнять технику акробатических упражнений; -выполнять упражнения на гибкость и координацию	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
32	Техника «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» Обучение прохождения полосы препятствий	1	ОРУ. Развивать двигательные качества «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» во время прохождения полосы препятствий	Научаться: -самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики; -соблюдать правила безопасности	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
33	Знания о ФК: Как возникли физические упражнения.	1	Связь ФУ с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека	Научаться: -раскрывать понятие физические упражнения; -характеризовать основные виды ФУ; -раскрывать положительное влияние ФУ на организм человека; -объяснять значение ходьбы, бега, прыжков	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		

				и лазанья в жизнедеятельности древнего человека.				
34	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	1	ОРУ. Формировать способы построения и перестроения из одной колонны в четыре; развивать внимание; формировать технику кувырка вперед	Научаться: -знать понятие кувырок вперед и технику его выполнения; -выполнять упражнения ни гибкость и равновесие; -выполнять способы перестроения из одной колонны в четыре; -играть в п/и «Лиса и куры» по правилам	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		12-н
35	Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу»	1	ОРУ. Учить лазанию по канату, соблюдая технику безопасности	Научаться: -выполнять технику лазания по канату; -выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками; -знать правила игры «Ноги на весу»	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
36	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	1	ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки	Научаться: -вращать обруч разными способами; -распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		13-н

					деятельности.			
37	Развитие выносливости в круговой тренировке	1	ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки	Научаться: -вращать обруч разными способами; -распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
38	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений (кувырки, «мост»)	1	Учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелазание по гимнастической стенке	Научаться: -самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; -выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
39	Тестирование техники акробатических элементов: кувырок вперед, положение «мост». Разучивание игры «День и ночь»	1(к)	Тестирование физических качеств: гибкости и ловкости в выполнении двигательных действий: кувырок вперед и положение «мост» Разучить правила игры «День и ночь»	Научаться: -выполнять технику группировки и перекатов в круговой тренировке по парам; -знать и совершенствовать технику кувырка вперед; -организовывать и проводить п/игру по	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		

				правилам				
40	Режим дня школьника. Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1	Формировать понятие режим дня и составить его в классе; Развивать внимание через специальные упражнения и п/и «Два мороза»	Научаться: -составлять режим дня школьника; -выполнять упражнения и п/и на развитие внимания	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		14-н
41	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Совершенствование лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	1	Учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды	Научаться: -выполнять упражнения на скамейке; -регулировать физическую нагрузку во время занятий физической культурой; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
42	Осанка и её значение для здоровья человека. Комплекс упражнений «Ровная спина» П/и: «Аист»	1	Учить выполнять упражнения с гимнастической палкой или скакалкой; Совершенствовать равновесие на одной ноге через п/и «Аист»	Научаться: -знают понятие осанка, как формировать её в условиях дома; -знают комплексы упражнений с предметами на укрепление осанки; -организуют подвижную игру по правилам;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
43	Обучение парным	1(к)	Учить выполнять парным	Научаться:	Познавательные: самостоятельно	Личностные:		15-

	упражнениям. Тестирование техники акробатических элементов равновесия: «ласточка», «мост», «березка»		упражнениям; Контрольные тесты по технике двигательных действий: «ласточка», «мост», «березка» Развивать ловкость, силу через п/игру	-выполнять упражнения в парах; -выполнять технику акробатических элементов равновесия: «ласточка», «мост», «березка» -проводить п/и «Заяц без логова»	формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		н
44	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности	Научаться: -соблюдать правила взаимодействия с игроками; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время спортивных заданий; -совершенствуют технику выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанья).	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		

1 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ

Подвижные игры разных народов 4 ч (1к)

45	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!» «Совушка» «Резиночки» (Русские игры)	1	Формировать правила техники безопасности во время проведения п/игр. Рассказать значение п/игр для детского организма. Развивать физические и двигательные качества: ловкость, внимание, быстроту Разучить правила п/игр: «У медведя во бору!» «Совушка» «Классики»	Научаться: -соблюдать ТБ на уроках п/игр; -знают, как организовать досуг дня; -знают правила игры и соблюдают правила в игре; -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, равновесие	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
----	---	---	---	--	--	--	--	--

					договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
46	Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры) «Кегельбан» (Англия)	1	Формировать умение ориентироваться на слово при организации действий как условие развития его произвольности Развитие меткости, находчивости, ловкости; умение ориентироваться в пространстве	Научаться: -знают, как организовать досуг дня; -знают правила игры и соблюдают правила в игре; -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		16-н
47	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия)	1	Разучить правила организации и проведения п/игры; Формировать технику двигательного действия в игре: слуховое восприятие и внимание, быстроту и ловкость, меткость в цель	Научаться: -знают, как организовать досуг дня; -знают правила игры и соблюдают правила в игре; -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
48	Организация и проведение п/игры на оценку	1(к)	Определить организаторские способности проведения п/игр и знание правил п/игры на оценку по выбору обучающихся.	Научаться: -знают, как организовать досуг дня; -знают правила игры и соблюдают правила в игре; -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в		

				-применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	различных нестандартных ситуациях		
--	--	--	--	--	---	-----------------------------------	--	--

№ п/п	Раздел/ Тема	Кол-во часов	Содержание: виды учебной деятельности	Результаты			Учебные материалы	Дата (неделя)
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
1 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ								
Лыжные гонки - 17ч (1к) Способы ФД– 2ч Физкульт-оздор. деятельность – 1 ч								
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.. ПОДБОР ОДЕЖДЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ Техника передвижения ступающим шагом.	1	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	Научаться: -соблюдать правила техники безопасности на снегу; -ориентироваться на t воздуха; -одевать лыжи; -выполнять технику стойки и равновесия	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		17-н
50	Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»	1	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Научаться: -знать понятие повороты переступанием; -выполнять технику поворотов переступанием; -выполнять технику стойки и равновесия на лыжах	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		

51	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	Научаться: -преодолевать подъем; -выполнять ступающий шаг «ёлочкой»; -выполнять технику спуска в стойке	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		18-н
52	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	Научаться: -преодолевать подъем; -выполнять ступающий шаг «ёлочкой»; -выполнять технику спуска в стойке	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
53	Способы ФД: Личная гигиена человека. Разучивание игр «Запрещенное движение», «Два мороза»	1	Учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности; Рассказать о правилах личной гигиены человека	Научаться: -соблюдать личную гигиену по правилам; -рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значения для здоровья человека	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование		

				-организовывать и проводить подвижные игры; -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	личностного смысла учения		
54	Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	1	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»	Научаться: -выполнять способы передвижения ступающим шагом; -выполнять технику длительного скольжения на одной лыже; -организовать п/игру на снегу	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
55	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе.	1	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее!»	Научаться: -выполнять технику стойки в равновесии; -выполнять технику дыхания по дистанции; -выполнять технику торможения до полной остановки в приседе; -организовать п/игру «Кто быстрее!»	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		19-н
56	Передвижение скользящим шагом без	1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	Научаться: -выполнять технику	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы;	Личностные: проявляют		

	палок-30 м.		Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжную	переступания вокруг пяток; -выполнять технику скользящего шага с палками по кругу	ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
57	Способы ФД: <i>Организация и проведение утренней зарядки и п/игры на снегу «Самокат»</i>	1	Рассказать о правилах проведения утренней зарядки и её значение для здоровья человека Учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности;	Научаться: -планировать режим дня и утреннюю зарядку; -рассказывать о значении зарядки для здоровья человека -организовывать и проводить подвижные игры;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
58	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом	Научаться: -выполнять технику стойку на лыжах; -демонстрировать технику ступающего шага; -выполнять технику скользящего шага	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		20-н
59	Передвижение	1	Подъем ступающим шагом,	Научаться:	Познавательные: самостоятельно	Личностные:		

	скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.		спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом	-выполнять технику стойку на лыжах; -демонстрировать технику ступающего шага; -выполнять технику скользящего шага	выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
60	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1	Отработка техники стойки на лыжах. Развитие выносливости в прохождении дистанции 1000 м в равномерном темпе. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».	Научаться: -соблюдать интервал движения и правила обгона по дистанции; -совершенствовать технику стойки и скольжения по дистанции; Совершенствовать технику торможения в полуприседе;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
61	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1	Отработка техники стойки на лыжах; Учить сохранять интервал между другими обучающимися во время выполнения ступающего шага в шеренге; Учить технике перемах на месте	Научаться: -выполнять стойку на лыжах; Сохранять равновесие во время ступающего шага; -сохранять интервал во время передвижения на лыжах; -выполнять технику перемах на месте	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		21-н
62	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1	Отработка техника ступающего шага; Отработка техники скользящего шага без палок на дистанции 30 м. Игра – эстафета «Кто	Научаться: -выполнять технику ступающего шага; Выполнять технику ступающего шага; -демонстрировать	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

			быстрее» без палок.	технику старта и финиширования на дистанции 30 м -демонстрировать технику передачи эстафеты на лыжах	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия		
63	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1	Упражнение: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	Научаться: -выполнять равновесия на одной лыже; -выполняют прыжки на двух лыжах; -выполняют перемещения на лыжах приставным шагом; -организуют проведение игры на лыжах	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
64	Физкульт-оздоров. деятельность: <i>Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки</i>	1	Упражнения утренней зарядки выполняются в определенной последовательности: на подтягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног.	Научаться: -демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки № 1, 2, 3	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	22-н
65	Передвижение ступающим шагом с широкими	1	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.	Научаться: -проводить комплекс утренней зарядки;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои	Личностные: ориентируются на принятие и освоение	

	размахиваниями руками.		Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	-демонстрировать технику ступающего шага с широким размахиванием рук;	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
66	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	Научаться: -проводят комплекс утренней зарядки; -выполняют технику стойки на лыжах; -выполняют технику скользящего шага без палок; -организуют проведение п/игры на снегу, соблюдая правила игры	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
67	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1	Проведение комплекса разминки на верхний плечевой пояс и спину. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	Научаться: -организовывать проведение разминки с классом; -выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом; -выполнять технику торможения полу приседом до полной остановки	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		23-н
68	Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах	1(к)	Выполнение техники передвижения на лыжах на оценку: -техника передвижения скользящим шагом;	Научаться: -демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими		

			-техника поворотов на месте способом переступания.	-демонстрируют технику поворотов на месте способом переступания на месте; -адекватно воспринимают оценку учителя	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
1 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ Подвижные игры с основами спорт игр волейбол: 10 ч (1к)								
69	Техника безопасности на уроках п/игр с основами сп/игр волейбол. Передача и ловля мяча в парах. П/и: «Наперегонки с мячом!»	1	Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале. Проводят комплекс разминки. Знакомятся с новой игрой – волейбол. Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах. Организуют п/игру «Наперегонки с мячом!»	Научаться: -знают и соблюдают инструктаж ТБ по спорт/играм. Знают и проводят комплексы упражнений разминки. Знают, что такое игра в волейбол. Выполняют упражнения с мячом.	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
70	Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и «Займи быстрее место!»	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Овладевают стойкой игрока. Выполняют технику передачи мяча в парах	Научаться: -проводят комплексы упражнений разминки. -демонстрируют стойку игрока в игре с мячом; -выполняют технику игры от плеча одной рукой и ловлю мяча.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		24-н
71	Обучение технике	1	Выполняют комплекс	Научаться:	Познавательные: самостоятельно	Личностные:		

	передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки. П/и: «Передачи в кругу!»		упражнений разминки с в/мячами. Овладевают стойкой игрока. Выполняют технику передачи мяча в парах через сетку.	проводят комплексы упражнений разминки. -демонстрируют стойку игрока в игре с мячом; -выполняют технику игры от плеча одной рукой и ловлю мяча через сетку.	выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
72	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча после ускорения»	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Организуют п/игру с мячом.	Научаться: -проводят утреннюю разминку с мячом; -выполняют расстановку и переход по площадке; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку.	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
73	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.	Научаться: -проводят разминку с мячами; -выполняют переход на площадке; -выполняют стойку и подачу в игре; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку; -организуют игру между собой;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		25-н
74	Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами.	Научаться: -проводят разминку с мячами;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и	Личностные: ориентируются на активное общение и		

			Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.	-выполняют переход на площадке; -выполняют стойку и подачу в игре; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку; -организуют игру между собой;	формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
75	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Игра у сетки. П/и: «Вышибалы малыми мячами!»	1	Проводят разминку по кругу с мячами в парах; Отрабатывают технику владения мячом в парах от груди, из-за головы; Организуют игру между собой.	Научаться: -проводят разминку с мячами; -выполняют переход на площадке; -выполняют стойку и подачу в игре; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку; -организуют игру между собой;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
76	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.	Научаться: -проводят разминку с мячами; -выполняют переход на площадке; -выполняют стойку и подачу в игре; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку; -организуют игру между собой;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		26-н
77	Правила трех шагов у сетки. П/и: «Осада города»	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с мячами.	Научаться: -проводят разминку с мячами;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии	Личностные: проявляют положительные		

			Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.	-выполняют переход на площадке; -выполняют стойку и подачу в игре; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку; -организуют игру между собой;	способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
78	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Выполняют технику подачи и ловли мяча в стойке игрока; Выполняют технику игры у сетки: три шага – бросок через сетку	Научаться: -организуют проведение разминки с мячом; -демонстрируют технику стойки подачи в игре волейбол (бросок мяча одной рукой из-за плеча);	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		

№ п/п	Раздел/ Тема	Кол-во часов	Содержание: виды учебной деятельности	Результаты			Учебные материалы	Дата (неделя)
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
1 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ Подвижные игры с основами спорт/и футбол: 8 часов Способы ФД – 1 ч Физкут-оздоровит. деятельность - 1 (к)								
79	Т.Б. на уроках п/игр. Спорт. форма и обувь АА. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!» «Охотники и утки!»	1	Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале. Проводят комплекс разминки. Знакомятся с новой игрой – футбол. Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах. Организуют п/игру.	Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		27-н
80	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1	Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту. Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке. Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой». Получают знания о разметке игрового поля и ворот.	Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
81	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1	Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту. Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке.	Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении		

			Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой». Получают знания о разметке игрового поля и ворот.	в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	поставленных целей		
82	Способы ФД: <i>Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»</i>	1	Организируют разминку с классом. Рассказывает о правилах игры. Проводит п/игру по правилам. Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков.	Научаться: -знают правила п/игр на развитие физических и двигательных качеств и проводят игры среди сверстников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		28-н
83	Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1	Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол. Выполнение спецбеговых упражнений на перемещение игрока в игре. Отработка техники двигательного действия в игре футбол: Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега по воротам и в передачах друг другу.	Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
84	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1	Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол. Выполнение спецбеговых	Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в		

			упражнений на перемещение игрока в игре. Отработка техники двигательного действия в игре футбол: Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега по воротам и в передачах друг другу.	в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	различных нестандартных ситуациях		
85	Физкульт-оздор. деятельность: <i>Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест» «Салки-догонялки» «Антивышибалы» «Перехвати мяч»)</i>	1(к)	Организуют разминку с классом. Рассказывает о правилах игры. Проводит п/игру по правилам. Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков.	Научаться: -знают правила п/игр на развитие физических и двигательных качеств и проводят игры среди сверстников	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		29-н
86	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам.	1	Проведение комплекса упражнений разминки с мячом. Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол. Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу.	-соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
87	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника	1	Проведение комплекса упражнений разминки с мячом. Отработка техники	-соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Личностные: проявляют положительные качества личности и		

	удара по воротам.		стойки и перемещения в игре футбол. Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу.	стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
88	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1(к)	Знают технику стойки и перемещения в игре футбол. Знают разметку игрового поля и ворот. Знают понятие штрафного удара и свободный удар. Демонстрируют технику игры в футбол. Адекватно воспринимают оценку учителя; знают параметры оценки.	Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		30-н
1 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ Легкая атлетика - 11ч (2к)								
89	Т.Б. на уроках л/атлетики. Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место»	1	Провести инструктаж техники безопасности на уроках л/атлетики; Обучить технике старта и стартового разгона в парах; Разучить правила п/игры «Пустое место»	Научаться: -соблюдать правила техники безопасности на уроках л/атлетики; -выполнять по команде технику старта и стартового разгона по дистанции на 10 м; -соблюдать правила п/игры «Пустое место»	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

90	Техника старта и бега по прямой. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь П/и: «Быстро по местам»	1 (к)	Совершенствовать технику бега по прямой; выявить уровень развития гибкости, быстроты и ловкости способом тестирования; Организовать проведение п/игры учащимися	Научаться: -выполнять бег по прямой в парах; -демонстрировать уровень развития гибкости, быстроты и ловкости через выполнение спортивного теста: наклон туловища вперед из положения сед, бег 30 м, прыжок с места; -организовывать и проводить п/игру «Быстро по местам», соблюдая правила	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
91	Техника высокого старта. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.; вис на согнутых руках на перекладине П/и: «Волк во рву»	1(к)	Совершенствовать технику высокого старта в развитии быстроты и ловкости; определить уровень развития скоростно-силовых способностей способом тестирования: подъем спины за 30 сек; Вис на согнутых руках на время; Разучить правила п/игры «Волк во рву»	Научаться: демонстрировать технику высокого старта в беге по дистанции в парах; демонстрировать скоростно-силовые способности в тесте: подъем спины за 30 сек из положения лежа;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		31-н
92	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» П/и: «Салки - догонялки»	1	Совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением	Научаться: -демонстрировать технику метания от плеча; -организовывать и проводить п/игру «День и ночь» по правилам	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: используют речь	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла		

					для регуляции своего действия	учения		
93	Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность П/и: «День - ночь»	1	Учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность	Научаться: -соблюдать правила личной гигиены после физических нагрузок и спортивных занятий; -демонстрировать уровень скоростно-силовых и координационных способностей на дистанции 3×10м	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
94	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1	Развивать скоростно-силовые и координационные качества на спринтерские дистанции встречной эстафеты; Разучить правила п/игры «Снайпер»	Научаться: -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -демонстрировать быстрый бег, ловкость и прыгучесть в эстафете;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		32-н
95	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1	Развивать прыгучесть, быстроту и ловкость в эстафете; совершенствовать технику прыжка в длину с места и определить уровень физической подготовки;	Научаться: -демонстрировать технику бега на 30м (старт, разгон, финиш); -выполнять упражнения на быстроту и ловкость в прохождении полосы препятствий;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
96	Упражнения на освоения равновесия на	1	Совершенствовать технику равновесия в	Научаться: -демонстрировать	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают	Личностные: ориентируются на		

	месте и в движении. П/и: «Кто быстрее!»		прохождении полосы препятствий; Развивать быстроту и внимание в п/игре «Кто быстрее!»	равновесие в прохождении полосы препятствий; -выполнять упражнения на быстроту и ловкость; -организовывать и проводить п/игру: Кто быстрее!	учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
97	БЕСЕДА: «ПРАВИЛА БЕГА В ПАРАХ ПО ДИСТАНЦИИ» Техника передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию.	1	Провести беседу по правилам бега по дистанции; Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки во встречном беге; П/игра: «Вороны и воробьи»	Научаться: -знать правила бега по дистанции в парах; -демонстрировать технику передачи эстафетной палочки; -организовывать и проводить п/игру	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		33-н
98	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку на перегонки.	1	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку; Проведение командной игры в футбол	Научаться: -выполнять специальные упражнения на внимание, быстроту, ловкость и прыгучесть; -играть в командные игры футбол	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
99	П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов	1	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать	Научаться: -выполнять специальные упражнения на внимание, быстроту,	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,		

	года.		элементы прыжков через скакалку; Проведение командной игры в футбол	ловкость и прыгучесть; -играть в командные игры футбол	реализации; оценивают правильность выполнения действия Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
--	-------	--	--	---	---	---	--	--

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
3 класс.**

<i>№ п/п</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Коррекционные задачи</i>	<i>Планируемые результаты</i>
1	1		Техника безопасности на уроках физкультуры. Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Знать требования инструкций Уметь определять ЧСС
2	1		Содержание комплекса УТГ. Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3*10м.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Уметь демонстрировать темп бега
3	1		Значение УТГ. Челночный бег 3*10м - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику высокого старта
4	1		Прыжок в длину с места - учет.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
5	1		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
6	1		Медленный бег до 3мин.	Развитие выносливости	Уметь демонстрировать технику в целом
7	1		Фигурная ходьба. Метание мяча в цель.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь демонстрировать технику в целом
8	1		Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
9	1		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину
10	1		Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
11	1		Прыжки в длину с разбега - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать различные способы отталкивания
12	1		Бег 1000м (без учета времени). Эстафеты с обручами.	Развитие выносливости	Уметь демонстрировать технику в целом
13	1		Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Прыжки со скакалкой.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Уметь демонстрировать технику в целом
14	1		Прыжки со скакалкой – учет. Прохождение полосы препятствий.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
15	1		Прохождение полосы препятствий.	Коррекция пространственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений	Уметь преодолевать полосу препятствий

16	1		Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафеты с мячами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Уметь преодолевать полосу препятствий
17	1		Смыкание и размыкание в колонне. Эстафеты с мячами.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Уметь преодолевать полосу препятствий
18	1		Повороты на месте. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячами.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь преодолевать полосу препятствий
19	1		Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Круговая тренировка.	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности	Знать требования инструкций
20	1		Влияние физкультуры на осанку. Прыжки со скакалкой - учет. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
21	1		Прыжки в длину с места - учет. Сгибание и разгибание рук от скамейки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании и воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
22	1		Сгибание и разгибание рук от скамейки - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
23	1		Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 через середину зала в движении с поворотом. Подвижные игры с мячом.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Уметь демонстрировать технику в целом
24	1		Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Уметь демонстрировать технику в целом
25	1		Команды «шире шаг» «чаще» «реже». Лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30*).	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Уметь демонстрировать технику в целом
26	1		Повороты на месте. Пролезание сквозь обручи.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь демонстрировать технику в целом
27	1		Ходьба с контролем и без контроля зрения. Эстафеты с обручами.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь демонстрировать технику в целом
28	1		Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь демонстрировать технику в целом
29	1		Ходьба по рейке скамейки с доставанием предметов. Эстафеты с предметами.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений на равновесие	Уметь преодолевать полосу препятствий
30	1		Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Уметь преодолевать полосу препятствий
31	1		Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах.	Развитие навыков коммуникативного общения	Уметь преодолевать полосу препятствий
32	1		Повороты на месте. Подвижные игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь преодолевать полосу препятствий
33-34	1		Инструктаж по т/б. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом. Подготовка лыжного снаряжения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ.»	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, воспроизведении	Уметь демонстрировать скользящий шаг.

35-36	1		Инструктаж по т/б. СУ. Поворот переступанием. Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Упражнения на развитие равновесия. П/И « Самокат». Эстафеты	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь демонстрировать попеременный двухшажный шаг
37-38	1		. Подводящие упражнения. . Скользящий шаг с палками. Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск и основной стойке. Дистанции до 1 км	Коррекция пространственных отношений на основе упр. в координации движений	Уметь демонстрировать одновременный бесшажный ход
39-40	1		Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем « полуелочкой». Эстафета	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Уметь демонстрировать одновременный двухшажный ход
41-42	1		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем « полуелочкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать комбинированные хода
43	1		Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1 км на результат	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Уметь демонстрировать комбинированные хода
44	1		Разучивание акробатической комбинации. Занятие на тренажерах	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь демонстрировать технику в целом
45	1		Закрепление акробатической комбинации.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Уметь демонстрировать технику в целом
46	1		Совершенствование акробатической комбинации (слитность исполнения).	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Уметь демонстрировать технику в целом
47	1		Акробатическая комбинация -	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
48	1		Эстафеты с элементами акробатики.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Уметь преодолевать полосу препятствий
49	1		Игры и упражнения с обручами. Занятие на тренажерах.	Развивать быстроту двигательной реакции	Уметь преодолевать полосу препятствий
50	1		Перестроение из 1 в 2 шеренги. Подвижные игры.	Развитие навыков коммуникативного общения	Уметь демонстрировать технику в целом
51	1		Эстафеты с предметами.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь преодолевать полосу препятствий
52	1		Эстафеты с элементами акробатики.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Уметь преодолевать полосу препятствий
53	1		Техника безопасности на уроках во время бега, прыжков, метания. Эстафеты с предметами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Знать требования инструкций

54	1		Дыхание при ходьбе, беге. Прохождение полосы препятствий.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Уметь демонстрировать технику в целом
55	1		Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с мячом.	Развитие выносливости	Уметь демонстрировать технику в целом
56	1		Метание мяча в цель. Подвижные игры с прыжками.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании, воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
57	1		Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча в цель.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Уметь демонстрировать технику в целом
58	1		Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
59	1		Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
60	1		Перестроение в 1-2 шеренги. Бег 1000м (без учета времени).	Развитие выносливости	Уметь демонстрировать технику в целом
61	1		Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Уметь демонстрировать технику в целом
62	1		Бег с высокого старта до 40м. Эстафеты с предметами.	Коррекция пространственно-временных отношений на основе скоростных упражнений	Уметь демонстрировать технику в целом
63	1		Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3*10м.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Уметь демонстрировать технику в целом
64	1		Челночный бег 3*10м - учет. Прыжки со скакалкой.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
65	1		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
66	1		Прыжок в длину с места - учет. Эстафеты с предметами.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в воспроизведении	Уметь демонстрировать технику в целом
67	1		Эстафеты с преодолением препятствий.	Развитие навыков коммуникативного общения	Уметь преодолевать полосу препятствий
68	1		Передвижение противходом, змейкой, по диагонали. Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Уметь преодолевать полосу препятствий

Календарно-тематическое планирование 4 класс – 2 часа в неделю, всего по программе 68 часов

№ уро ка	Наименование раздела программы	Кол – во часов	Дата	Тема урока	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
1	Основы знаний	1		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие о частоте сердечных	Знать требования инструкций Уметь определять ЧСС	Высокий старт Развитие ловкости.

				сокращений. Способы определения ЧСС. Подвижные игры на развитие внимания.		
2	Легкая атлетика	6		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	Уметь демонстрировать темп бега	Финальное усилие. Эстафеты Развитие быстроты, выносливости..
3				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Развитие скоростных способностей.
4				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест»		Развитие скоростной выносливости
5				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег 60 метров на результат Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 –40 м	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Развитие скоростно-силовых способностей.
6				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
7				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров		Развитие силовых способностей и прыгучести.

8	метание	3		ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. . Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» Бег 1000м на результат	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
9				ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие	Развитие выносливости.
10				ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом	Развитие силовой выносливости
11	Подвижные игры на основе комплексного развития физических качеств	3		Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой,. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места –. П/и «Челночок» « Волк во рву»	Уметь демонстрировать различные способы отталкивания	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.

12				ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с изменением высоты взлета. П/И «Удочка», « Прыжки по полосам»	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
13				Комплекс упражнений с набивными мячами. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки с места: 1-на максимальный результат, 2-вполсилы – на длину, равную половине максимального результата	Уметь демонстрировать пружинящее приземление	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
14				Комплекс упражнений с мячами. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. «Мяч ловцу»		Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
15	Баскетбол	4		Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
16				Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч –	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.

				ловцу».		
17				Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
18				ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь демонстрировать технику бросков	Тактика свободного нападения
19	Гимнастика	1		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Влияние вредных привычек на здоровье человека. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения в парах		Вырывание и выбивание мяча.
20		1		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Нападение быстрым прорывом.
21		1		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: м - на высокой перекладине, д – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать стойку на лопатках3	Взаимодействие двух игроков

22		1		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание:	Уметь демонстрировать мост	Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей.
23		1		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Развитие кондиционных и координационных способностей.
24-25		2		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы- вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла.. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Смешанные упоры на гимнастическом бревне, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.		СУ. Основы теоретических знаний Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
26-27		2		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: м - на высокой перекладине, д– на низкой перекладине – на результат. П/И	Уметь демонстрировать упражнения	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
28-29		2		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на координацию движений. Прыжки со		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода

				скакалкой. Эстафеты.		
30		1		ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80 см хождение на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. П/и. «Пионербол»	Уметь демонстрировать равновесие	Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад
31-32		2		ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. «Пионербол»	Уметь демонстрировать лазание и перелезания	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».
33	Лыжная подготовка	12		Инструктаж по т/б. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом. Подготовка лыжного снаряжения. Значение занятий на свежем воздухе. Правила оказания первой помощи при травмах и обморожениях. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. п/и «Белые медведи»		Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
34-35				Инструктаж по т/б. СУ. Поворот переступанием. Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Упражнения на развитие	Уметь демонстрировать скользящий шаг.	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью

				равновесия. П/И «Самокат». Эстафеты		
36-38				. Подводящие упражнения. . Скользящий шаг с палками. Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Спуск и основной стойке. Дистанции до 1 км	Уметь демонстрировать попеременный двухшажный шаг	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью
39-41				Упражнения на развитие равновесия. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой». Эстафеты	Уметь демонстрировать одновременный бесшажный ход	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.
42-43				Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой и высокой стойках. Эстафеты	Уметь демонстрировать одновременный двухшажный ход	Подвижные игры на свежем воздухе
44-45				Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление спусков и подъемов. Прохождение дистанции 1 км на результат	Уметь демонстрировать комбинированные хода	Лыжные гонки.
46	Подвижные игры			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 мин.. Прыжки через скакалку. П/игра «При повторении – беги». «Медведь на льдине».	Уметь демонстрировать прыжки через скакалку	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
47-48				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 мин.. Прыжки через скакалку. Прыжки через вертикальные препятствия. Переход из упора присев в упор лежа. Игры с элементами б/б. «Пионербол»	Уметь демонстрировать командные действия	Прием и передача мяча.

49-50				ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут Учебная игра «Пионербол».	Уметь демонстрировать командные действия	Нижняя подача мяча.
51-52				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. «Пионербол»	Уметь демонстрировать командные действия	Нападающий удар (н/у.).
53	Подвижные игры. Легкая атлетика	1		Инструктаж по т/б. Понятие о физических качествах: выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость. ОРУ. Прыжки с высоты 70-90 см простые, с поворотом на 90гр, 180гр. Игры с элементами прыжков	Уметь демонстрировать пружинящее приземление	Развитие координационных способностей.
54		1		Комплекс ОРУ. СУ. Круговая тренировка. Эстафеты с различными предметами		Преодоление препятствий
55		1		ОРУ. СУ. специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с одного, с трех шагов разбега. п/и «Челночок» « Пионербол»	Уметь демонстрировать технику прыжка	Развитие выносливости.
56		1		ОРУ. СУ. специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с одного, с трех шагов разбега. П/И « Пионербол»	Уметь демонстрировать технику прыжка	Развитие скоростно-силовых способностей.
57	метание	3		ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит)	Уметь демонстрировать технику метания	Развитие скоростно-силовых способностей.

				большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки»		
58				ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Эстафеты с элементами б/б		Развитие силовой выносливости
59				ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом	Развитие скоростных способностей.
60		1		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь демонстрировать старт из различных положений	Развитие скоростно-силовых способностей.
61		1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Пустое	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Финальное усилие. Эстафеты.

				место», « Третий лишний»		
62		1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег 30м на результат. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Развитие скоростных способностей.
63		1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. П/игра: «Премена мест»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
64	Длительный бег	3		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать темп бега	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
65				ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности. Игры на развитие внимания	Уметь демонстрировать темп бега	Уметь демонстрировать финальное усилие.
66				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров .	Уметь демонстрировать темп бега	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
67-68		1		Игра « Запрещенное движение». Беговые и прыжковые упражнения. Игра « Охотники и утки». « Пионербол»		Развитие скоростно-силовых способностей.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1 класс

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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

- Старт не из требуемого положения;
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- Несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

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

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

Обучающиеся к концу 3 класса должны знать и уметь:

- знать правил безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знать понятий высокий старт, эстафетный бег (встречная эстафета);
- выполнять команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя;
- выполнять повороты на месте (направо, налево) под счет;
- выполнять размыкание и смыкание приставными шагами;
- выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять перекаты в группировке, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа;
- выполнять лазание по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук, пролезание сквозь обруч;
- выполнять упражнения в равновесии (стойка на одной ноге, другая в сторону, назад, вперед с различным положением рук);
- выполнять прыжок боком через скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из приседа;
- ходить с контролем и без контроля зрения;
- бежать в медленном темпе до 3мин, на скорость до 40м, челночный бег (3*5м), чередуя ходьбу с бегом до 100м;
- выполнять прыжки в длину способом согнув ноги;
- выполнять метание малого мяча правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 3 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: бег 30м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе (в висе лежа).

Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

3 класс

Контрольные упражнения		мальчики			девочки		
		высокий	средний	ниже среднего	высокий	средний	ниже среднего
1	Бег 30м (сек)	6,2	6,5	6,8	6,5	6,8	7,0

2	Челночный бег 3*10м (сек)	9,7	10,0	10,2	10,3	10,5	10,8
3	Прыжки в длину с места (см)	150	130	110	140	135	130
4	Подтягивание в висе/в висе лежа (раз)	4	3	1	11	7	3

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	10 шт.
2	Мячи баскетбольные	15 шт.
3	Мячи набивные	10 шт.
4	Мячи футбольные	3 шт.
5	Скакалки	10 шт.
6	Лыжи на ботинках	30 пар
7	Лыжи на мягких креплениях	30 пар
8	Лыжные ботинки	30 пар
9	Маты	2 шт.
10	Гранаты	8 шт.
11	Мячи для метания	3 шт.
12	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
13	Стенка гимнастическая	6 пролётов
14	Гантели - 0,3 и 0,5 кг	6 шт.
15	Волейбольная сетка	1 шт.
16	Рулетка измерительная	1 шт.

Учебно-методический комплекс.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Андриющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.

4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.Т.Т., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков/Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы /Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростков с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова/Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.