

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКАЯ ШКОЛА №69 ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»(вариант 1)  
на уровень начального общего образования

г. Набережные Челны

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс (вариант 1)**

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>- иметь представление о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.</p> <p>- знать основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.</p> <p>- выполнять несложные гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и</p>	<p>- знать о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.</p> <p>- выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры, соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.</p> <p>- выполнять гимнастические,</p>	<p><b>Коммуникативные учебные действия:</b></p> <p>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель –класс);</p> <p>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>- обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>--сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</p> <p>- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p> <p><b>Регулятивные учебные действия:</b></p> <p>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</p> <p>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p>	<p>-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</p> <p>-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</p> <p>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной</p>

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>бега, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх под руководством учителя</p>	<p>легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</li> <li>- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</li> </ul> <p><b>Познавательные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;</li> <li>- устанавливать видо - родовые отношения предметов;</li> <li>- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;</li> <li>- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;</li> <li>- читать; писать; выполнять арифметические действия;</li> <li>- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</li> <li>- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях)</li> </ul>	<p>частей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> <li>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</li> <li>- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</li> </ul>
<p><b>Гимнастика</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.</li> </ul>		
<p><b>Подвижные игры</b></p>				

## 2 класс (вариант 1)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>Знания о физической культуре</b> <b>Легкая атлетика</b> <b>Гимнастика</b> <b>Лыжная подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<p>- знать правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;</p> <p>- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-знать правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;</p> <p>-выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>- знать названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);</p> <p>- знать основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);</p> <p>- знать о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года под руководством учителя;</p>	<p>- выполнять правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;</p> <p>- соблюдать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-знать названия спортивных снарядов и инвентаря;</p> <p>-выполнять правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;</p> <p>-выполнять комплекс утренней гимнастики;</p> <p>-знать названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);</p> <p>-знать основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);</p> <p>- знать о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;</p>	<p><b>Коммуникативные учебные действия:</b></p> <p>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель –класс);</p> <p>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>- обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>--сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</p> <p>- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p> <p><b>Регулятивные учебные действия:</b></p> <p>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</p> <p>- принимать цели и произвольно</p>	<p>-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</p> <p>-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с</p>

	<p>-о двигательном режиме; --выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);</p> <p>-занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения по показу учителя;</p> <p>-выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;</p> <p>-выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание);</p> <p>-надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж с помощью учителя</p> <p>-самостоятельно переносить лыжи</p> <p>-осуществлять передвижение на лыжах одним видом с палками</p> <p>-играть в подвижные игры под руководством учителя;</p>	<p>-о двигательном режиме; - знать о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.</p> <p>--выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);</p> <p>-занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;</p> <p>-выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;</p> <p>-выполнять кувырок вперед по наклонному мату;</p> <p>-выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;</p> <p>-надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;</p> <p>-самостоятельно переносить лыжи</p> <p>-осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;</p> <p>-играть в подвижные игры</p>	<p>включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; - активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p><b>Познавательные учебные действия:</b> - выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; - устанавливать видо-родовые отношения предметов; - делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; - пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; - читать; писать; выполнять арифметические действия; - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предьявленных на бумажных и электронных и других носителях)</p>	<p>ней и эстетическому ее восприятию;</p> <p>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</p> <p>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p> <p>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</p> <p>- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>
--	--	---	---	--

### 3 класс (вариант 1)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>Знания о физической культуре</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;</li> <li>- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>-знать правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;</li> <li>-выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>- знать названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;</li> <li>- соблюдать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>-знать названия спортивных снарядов и инвентаря;</li> <li>-выполнять правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;</li> <li>-выполнять комплекс утренней гимнастики;</li> <li>-знать названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);</li> <li>-знать основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);</li> <li>- знать о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;</li> <li>-о двигательном режиме;</li> <li>- знать о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>	<p><b>Коммуникативные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель –класс);</li> <li>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</li> <li>--сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</li> <li>- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</li> </ul> <p><b>Регулятивные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</li> <li>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li> <li>-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> <li>- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>				
<b>Гимнастика</b>				

<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>-о двигательном режиме; --выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет); -занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения по показу учителя;</p>	<p>--выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет); -занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;</p>	<p>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>	<p>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>-выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;  -выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание); -надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж с помощью учителя -самостоятельно переносить лыжи -осуществлять передвижение на лыжах одним видом с палками  -играть в подвижные игры под руководством учителя;</p>	<p>-выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них; -выполнять кувырок вперед по наклонному мату; -выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног; -надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж; -самостоятельно переносить лыжи -осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них; -играть в подвижные игры</p>	<p><b>Познавательные учебные действия:</b> - выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; - устанавливать видо-родовые отношения предметов; - делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; - пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; - читать; писать; выполнять арифметические действия; - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях)</p>	<p>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;  - понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;  - готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>

4 класс (вариант 1)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>Легкая атлетика</b>	-иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;	<p><b>Коммуникативные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель – класс);</li> <li>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</li> <li>--сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</li> <li>- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</li> </ul> <p><b>Регулятивные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);</li> <li>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;</li> <li>-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</li> <li>- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>	- выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;	• самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;		
<b>Лыжная подготовка</b>	-знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	• владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);		
<b>Подвижные игры</b>	- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	• выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;		
		• подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.		
		• совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;		
		• оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;		
		• знать спортивные традиции своего народа и других народов;		



<p><b>Подвижные игры на основе пионербол а, баскетбола</b></p>	<p>темпе с различными исходными положениями;</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>• знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>• знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>• соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях</li> </ul>	<p>- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</p> <p>- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p> <p><b>Познавательные учебные действия:</b></p> <p>- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;</p> <p>- устанавливать видо-родовые отношения предметов;</p> <p>- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;</p> <p>- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;</p> <p>- читать; писать; выполнять арифметические действия;</p> <p>- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях)</p>	<p>восприятию;</p> <p>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</p> <p>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p> <p>- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</p> <p>- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>
--	---	---	--	---

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

класс – 1 - 4

вариант 1

Название раздела	Содержание раздела
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>
<b>Гимнастика</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><b>Практический материал.</b>  <u>Построения и перестроения.</u>  <u>Упражнения без предметов</u> (корректирующие и общеразвивающие упражнения):                      основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p><u>Упражнения с предметами:</u>                      с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Практический материал:</b>  <i>Ходьба.</i> Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к</p>

	<p>плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p><i>Бег.</i> Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p><i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p><i>Метание.</i> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p><b>Практический материал.</b> Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p><b>Практический материал.</b> Подвижные игры:  Коррекционные игры;  Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в 4-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>

## Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

### Целевые приоритеты:

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе

### 1 класс (вариант 1)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Практические работы
<b>1. Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>1.1.</b> Сообщение теоретических сведений. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.	1	1
<b>1.2.</b> Сообщение теоретических сведений Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста.	1	1
<b>1.3.</b> Сообщение теоретических сведений Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	1	1
<b>1.4.</b> Сообщение теоретических сведений. Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	1	1
<b>2. Легкая атлетика</b>	<b>37</b>	<b>37</b>
<b>2.1.</b> Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Непрерывный бег с изменением темпа. Прыжки на двух ногах. Подпрыгивание вверх Прыжки с высоты с мягким приземлением. Метание с места в горизонтальную цель. Метание с места в вертикальную цель. Метание мяча из седа из-за головы.	26	26
<b>2.2.</b> Медленный бег. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Быстрый бег. Метание с места на дальность	11	11
<b>3. Гимнастика</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>3.1.</b> Коррекция нарушений здоровья. Ползание по гимнастической скамейке Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке	20	20
<b>3.2.</b> Корректирующие упражнения. Ползание. Упражнения в равновесии	12	12

<b>4.Подвижные игры</b> Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с прыжками. «Школа мяча» Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>26</b>	<b>26</b>
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>99</b>

## 2 класс (вариант 1)

<b>Название раздела, темы</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Практические работы</b>
<b>1. Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>1.1.</b> Сообщение теоретических сведений. Содержание занятий в учебном году и 1 четверти.	1	1
<b>1.2.</b> Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека.	1	1
<b>1.3.</b> Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр.	1	1
<b>1.4.</b> Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия	1	1
<b>1.5.</b> Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	1	1
<b>2..Легкая атлетика</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>2.1.</b> .. Метание в горизонтальную цель. Метание в вертикальную цель. Метание с места в горизонтальную цель. Метание с места в вертикальную цель. Метание мяча из седа из-за головы. Метание с места. Метание на дальность. Бег 30м. Непрерывный бег в среднем темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Ходьба и бег с переступанием через препятствие. Различные виды ходьбы и бега. Техника высокого старта. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Игры «Не дай мяч водящему», «Карусель», «Волшебный мешок», «Веревочный круг», «У медведя во бору». Эстафеты «Веселые старты»	26	26

<p><b>2.2.</b>Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м. Медленный равномерный бег (6 мин). «Челночный» бег 3х10м. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега. Длинный прыжок в шаге. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание с места на дальность. Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.</p> <p>Игры-эстафеты. Игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?», «Кто дальше бросит?», «Салки», «Перемена мест», «Ловишки».</p>	<b>14</b>	<b>14</b>
<p><b>3.Гимнастика</b></p>	<b>32</b>	<b>32</b>
<p><b>3.1.</b> ОРУ с малыми обручами. Броски большого мяча двумя руками с места. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком. Обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед).Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскок с поворотом направо, налево.</p> <p>Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Элементы акробатики. Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие. Упражнения в равновесии. Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке. Сюжетно-игровые занятия на основе гимнастических упражнений. Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения.</p>	20	20
<p><b>3.2.</b> Бег с высокого старта. Бег на дистанцию 30 м. Лазанье по гимнастической стенке. Ползание. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Игры «Передай мяч соседу», «Бой петухов», «Защищенное движение», «Стрелки».</p>	12	12
<p><b>4. Лыжная подготовка.</b></p> <p>Ступающий шаг. Ступающий и скользящий шаг. Подъем лесенкой наискось. Ступающий и скользящий шаг. Подъем «полуелочкой». Поворот на месте переступанием. Игровые занятия. Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».</p>	<b>17</b>	<b>17</b>
<p><b>5..Подвижные игры</b></p> <p>Игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета». Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «Кто поймал мяч?».</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола Игра «Попади в ворота».</p> <p>Игровые уроки «Школа мяча».</p> <p>Игры с элементами баскетбола: эстафета «Веди мяч», «Кто больше забросит в кольцо», «Передай мяч другу».</p> <p>Игры с элементами футбола: «Проведи вокруг кеглей», «Попади в ворота»» «Лучший вратарь»</p>	<b>8</b>	<b>8</b>
<p><b>Итого</b></p>	<b>102</b>	<b>102</b>

**3 класс (вариант 1)**

<b>Название раздела, темы</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Практические работы</b>
<b>1. Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>1.1.</b> Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году Комплекс упражнений без предметов; построения и перестроения; метание мячей в горизонтальную цель.	1	1
<b>1.2.</b> Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности на уроках гимнастики. Коррекционная игра «Веселая гимнастика»	1	1
<b>1.3.</b> Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1	1
<b>1.4.</b> Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».	1	1
<b>1.5.</b> Сообщение теоретических сведений. Беседа о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня	1	1
<b>2. Легкая атлетика</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
<b>2.1.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на дальность. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Различные виды ходьбы и бега. Бег на дистанцию 60 м. Ходьба и бег с переступанием через препятствие Бег в различном темпе. Игры «Самые сильные», «К своим флажкам!». «Быстро по местам», «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки маршем», «Дай руку», «По сигналу», «Запрещенное движение», «Заяц без домика», «Сумей догнать», «Защита укрепления», «Вызов номеров», «Кто подходил?», «Пятнашки маршем», «Класс, смирно!», «Дай руку», «Музыкальные змейки», «Вызов номеров», «Перемена мест».	17	17
<b>2.2.</b> ОРУ с флажками. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Бег на дистанцию 30 м. Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционные игры для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Игры-эстафеты. Игры «Заяц без домика», «Пустое место», «Дружные ребята», «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий», «Салки», «Перемена мест».	14	14
<b>3. Гимнастика</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
<b>3.1.</b> Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической палкой. Элементы акробатики. Упражнения без предметов. Упражнения с гимнастическими палками Упражнения в равновесии. Передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину Игры «Зайцы в огороде», «Стой!», «Вот так позы!», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Птицы и клетка», «День и ночь», «У медведя во бору», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Угадай, кто подходил», «Круговая лапта», «Пустое место», Подвижные игры по выбору детей.	15	15

<p><b>3.2.</b> Лазанье по гимнастической стенке .Прыжки в высоту. Упражнения с обручами. Выполнение строевых команд. Выполнение команд при обучении бегу с различного старта. Навыки ходьбы в ногу. Упражнения без предмета. Игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров»,«Угадай, чей голос», «Мяч водящему», «Космонавты», «Совушка», «Кто первый?».</p>	12	12
<p><b>4.Лыжная подготовка.</b>  Ступающий шаг. Скользящий шаг. Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага  Ступающий и скользящий шаг. Передвижение на лыжах. Поворот переступанием на лыжах без палок  Подъем лесенкой прямо. Подъем лесенкой наискось Подъем «полуелочкой» на склон.  Попеременный двушажный ход  Прохождение дистанции до 800 м. Правильное движение руками во время скольжения.  Спуск в основной и низкой стойках.  Спуски на лыжах в разных стойках с палками.  Спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками  Игры «Гуси-лебеди», «Кто первый?», «По местам!», «Точно в ворота», «Гонки на санках», «Попади в щит», «Ворота», «Кто быстрее?».</p>	17	17
<p><b>5.Подвижные игры</b></p>	22	22
<p><b>5.1.</b>Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки», «У медведя во бору», «День-ночь»,  Элементы футбола. Эстафеты с элементами футбола. Отбивание (игра вратаря). Удар по воротам Ведение мяча.  Остановка и передача мяча. Футбол. Ведение мяча, огибая предметы. Остановка и передача мяча в парах.</p>	9	9
<p><b>5.2.</b>Подвижная игра «Лохматый пес».Перебрасывание мяча в парах.  Эстафеты с мячом .Перебрасывание мяча в парах через сетку.  Пионербол</p>	5	5
<p><b>5.3.</b> Подвижные игры с элементами баскетбола. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди)Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола  Прыжки в длину с разбега.  Обучение равновесию (ходьба «по кочкам»). Обучение перекату назад, вперед, в сторону.  Упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки. Подвижные игры «Вызов номеров», «Кто поймал мяч?»,«Волк во рву», «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».</p>	8	8
<p><b>Итого</b></p>	102	102



#### 4 класс (вариант 1)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Практические работы
<b>1. Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<p><b>1.1.</b> Инструктаж по технике безопасности (ТБ).            Ходьба с изменением длины и частоты шагов.            Бег с заданным темпом Челночный бег. Бег с ускорениями Развитие скоростных способностей            Метание мяча в цель. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок мяча в цель.            Напрыгивание, прыжки в глубину. Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, Полоса препятствий.            Игры «Смена сторон», «Невод», «Третий лишний», Эстафета с мячами. Встречная эстафета. Эстафета с передачей эстафетной палочки.</p>	11	11
<p><b>1.2.</b> Метание мяча на дальность. Броски теннисного мяча на дальность. Бросок мяча в горизонтальную цель.            Челночный бег. Развитие скоростных способностей.            Прыжки в длину с места.            Встречная эстафета Круговая эстафета.            Игры «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди», «Кот и мыши», «Бездомный заяц».</p>	7	7
<p><b>2. Гимнастика</b>            Инструктаж по технике безопасности. Ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие на гимнастической скамейке.            Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок назад и перекат. Кувырок вперед – назад.            Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений Совершенствования двигательных навыков.            Лазание по вертикальному канату.            Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения с обручами.            Общеразвивающие упражнения с мячами. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.            «Мостик» (с помощью учителя).            Перелезание через препятствие.            Опорный прыжок на гору матов. Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.            Эстафеты. Игры «Лисы и куры», «Веровочка под ногами», «Прокати быстрее мяч». Эстафеты «Не ошибись»</p>	20	20

<p><b>3.Лыжная подготовка</b>  Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.  Техника скользящего шага. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.  Подъем «Лесенкой». Подъем на склон «Наискось». Подъем «Елочкой».  Торможение «Плугом». Торможение «Упором».  Повороты на лыжах «переступанием».  Спуск в низкой стойке со склона. Спуск со склона. Спуск в средней стойке.  Эстафеты с передачей лыжной палочки. Встречная эстафета.</p>	<b>21</b>	<b>21</b>
<p><b>4.Подвижные игры</b>  Обучение подаче мяча сбоку. Совершенствование подачи мяча. Верхняя подача мяча. Розыгрыш мяча на 3 пасса.  Игры «Эстафета зверей»,«Вызов номеров»,«Мышеловка»,«Кто обгонит?», «Космонавты», «Прыгуны и пятнашки».  «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам».  Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафета «Веревочка под ногами», «Белые медведи».  Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.</p>	<b>20</b>	<b>20</b>
<p><b>5.Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола</b>  Боковая подача мяча. Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.  Ловля мяча над головой. Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Ловля и передача мяча в парах через сетку. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в квадрате. Ловля и передача мяча в кругу.  Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты.  Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола  Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе баскетбола  Ведение мяча правой – левой рукой. Ведение мяча с изменением направления.  Броски мяча в щит. Броски мяча в кольцо Эстафеты с мячами.  Действие нападающих и защитников.  Игра в мини – баскетбол.  Развитие координационных способностей. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Борьба за мяч», «Перестрелка».</p>	<b>23</b>	<b>23</b>
<p><b>Итого</b></p>	<b>102</b>	<b>102</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количес тво часов	Календарные сроки		Коррек тив ировка
				Планируе мые сроки	Фактические сроки	
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	Сообщение теоретических сведений. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Комплекс ОРУ без предметов	1			
2.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне.	1			
3.		Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!»	1			
4.		Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег в различных направлениях.	1			
5.		Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Чередование бега и ходьбы по разметке	1			
6.		Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Бег и ходьба с преодолением препятствий	1			
7.		Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.	1			
8.		Непрерывный бег с изменением темпа. Бег со сменой темпа по сигналу	1			
9.		Непрерывный бег с изменением темпа. Бег с преодолением препятствий	1			
10.		Непрерывный бег с изменением темпа. Бег с подлезанием под дугами	1			
11.		Прыжки на двух ногах. Прыжки вверх из глубокого приседа	1			
12.		Прыжки на двух ногах Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.	1			
13.		Прыжки на двух ногах. Повторение. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.	1			
14.		Подпрыгивание вверх Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмет	1			

15.		Подпрыгивание вверх Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.	1			
16.		Подпрыгивание вверх Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета	1			
17.		Прыжки с высоты с мягким приземлением. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	1			
18.		Прыжки с высоты с мягким приземлением. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	1			
19.		Прыжки с высоты с мягким приземлением. Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	1			
20.		Метание с места в горизонтальную цель..Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.	1			
21.		Метание с места в горизонтальную цель. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.	1			
22.		Метание с места в горизонтальную цель Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели.	1			
23.		Метание с места в горизонтальную цель. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.	1			
24.		Метание с места в вертикальную цель. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	1			
25.		Метание с места в вертикальную цель. Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	1			
26.		Метание мяча из седа из-за головы. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками	1			
27.		Метание мяча из седа из-за головы. Метание набивного мяча из и.п. стоя.	1			
28.	<b>Знания о физической культуре</b>	Сообщение теоретических сведений. Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Комплекс ОРУ со скакалками	1			
29.	<b>Гимнастика</b>	Коррекция нарушений здоровья. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	1			
30.		Коррекция нарушений здоровья. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Комплекс ОРУ со скакалками	1			

31.	Коррекция нарушений здоровья. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	1			
32.	Ползание по гимнастической скамейке. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1			
33.	Ползание по гимнастической скамейке. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно	1			
34.	Ползание по гимнастической скамейке. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.	1			
35.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	1			
36.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно.	1			
37.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно	1			
38.	Упражнения в равновесии. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.	1			
39.	Упражнения в равновесии. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.	1			
40.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.	1			
41.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	1			
42.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.	1			
43.	Упражнения в равновесии. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.	1			
44.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.	1			
45.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	1			
46.	Лазание по гимнастической стенке Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	1			
47.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	1			

48.		Лазание по гимнастической стенке. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	1			
49.	<b>Знания о физической культуре</b>	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».	1			
50.	<b>Подвижные игры</b>	Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра «Паровозик»	1			
51.		Подвижные игры с бегом. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»	1			
52.		Подвижные игры с прыжками. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»	1			
53.		Подвижные игры с прыжками. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»	1			
54.		«Школа мяча»Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1			
55.		«Школа мяча». Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	1			
56.		«Школа мяча». Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»	1			
57.		«Школа мяча». Перебрасывание мяча снизу в парах.	1			
58.		«Школа мяча». Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка»	1			
59.		«Школа мяча». Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»	1			
60.		«Школа мяча». Пас ведущей ногой в парах.	1			
61.		«Школа мяча»Пас ведущей ногой в парах.	1			
62.		«Школа мяча». Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	1			
63.		«Школа мяча». Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.	1			
64.		«Школа мяча». Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»	1			
65.		«Школа мяча»Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	1			

66.		«Школа мяча». Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо.	1			
67.		«Школа мяча». Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки»	1			
68.		«Школа мяча». Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»	1			
69.		«Школа мяча».Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	1			
70.		«Школа мяча»Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево..Игра «Платочек»	1			
71.		«Школа мяча»Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»	1			
72.		«Школа мяча»Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением веред, вправо, влево.	1			
73.		«Школа мяча»Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.	1			
74.		«Школа мяча».Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п).Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».	1			
75.		«Школа мяча».Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».	1			
76.	<b>Знания о физической культуре</b>	Сообщение теоретических сведений. Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека. Комплекс ОРУ со скакалками.	1			
77.	<b>Гимнастика</b>	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	1			
78.		Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1			
79.		Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1			
80.		Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»	1			
81.		Корригирующие упражнения для расслабления мышц	1			
82.		Корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.				

83.		Ползание Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес».	1			
84.		Ползание. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	1			
85.		Ползание. Комплекс ОРУ на стульчиках.	1			
86.		Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	1			
87.		Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.	1			
88.		Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.	1			
89.	<b>Легкая атлетика</b>	Медленный бег. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки»	1			
90.		Медленный бег. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.	1			
91.		Медленный бег. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки»	1			
92.		Чередование бега и ходьбы на расстоянии .Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	1			
93.		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.Бег и ходьба в чередовании по сигналу	1			
94.		Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.	1			
95.		Быстрый бег. Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	1			
96.		Быстрый бег Бег по команде	1			
97.		Быстрый бег Комплекс ОРУ в кругу.	1			
98.		Метание с места на дальность. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».	1			
99.		Метание с места на дальность. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.	1			



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Корректировка
				Планируемые сроки	Фактические сроки	
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	1			
2.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.Игра: «Не дай мяч водящему»	1			
3.		Легкая атлетика. Бег 30м.Игра «Карусель».	1			
4.		Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. Игра «Карусель»	1			
5.		Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. Игра «Отгадай по голосу»	1			
6.		Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг».	1			
7.		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».	1			
8.		Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе Игра «Салки»	1			
9.		Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»	1			
10.		Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. Обучение равновесию. Игра «Снайперы»	1			
11.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	1			
12.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору»	1			
13.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега.. Игра: «Пустое место»	1			
14.		Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору».	1			
15.		Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках. Игра «Вот так позы!»,	1			

16.		Легкая атлетика. Прыжки в длину с 3—5 шагов. Игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки».	1			
17.		Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. Игра «Снайперы»	1			
18.		Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. Игры «У медведя во бору». «Совушка».	1			
19.		Легкая атлетика. Техника высокого старта. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»	1			
20.		Легкая атлетика. Метание с места. Метание малого мяча Игра «Охота на куропаток», «Перебежки под обстрелом». Ловля и передача мяча.	1			
21.		Легкая атлетика. Метание на дальность.	1			
22.		Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	1			
23.		Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1			
24.		Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1			
25.		Легкая атлетика. Прыжки в длину. Подвижные игры «День и ночь», «Перемена мест».	1			
26.		Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	1			
27.		Эстафеты «Веселые старты» Эстафеты: «Передай другому», «Переправа», «Бег в парах» «Гусеница», «Комплексная эстафета»	1			
28.	<b>Знания о физической культуре</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	1			
29.	<b>Гимнастика</b>	Гимнастика. ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо;	1			
30.		Гимнастика. ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам».	1			
31.		Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком	1			
32.		Гимнастика. Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком	1			
33.		Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед);	1			
34.		Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево	1			

35.		Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Третий лишний»	1			
36.		Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Прыжки по кочкам».	1			
37.		Гимнастика. Элементы акробатики. Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики	1			
38.		Гимнастика. Элементы акробатики. Знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя)	1			
39.		Гимнастика. Упражнения в равновесии. Игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель».	1			
40.		Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Сбей мяч».	1			
41.		Гимнастика. Упражнения в равновесии. Игры «Повторяй за мной», «Перемена мест».	1			
42.		Гимнастика. Упражнения в равновесии. Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»	1			
43.		Гимнастика. Упражнения в равновесии. Акробатика. Обруч. Подтягивания.	1			
44.		Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание по гимнастической скамейке Игра «Ловишки с хвостиком»	1			
45.		Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы»	1			
46.		Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки»	1			
47.		Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет.	1			
48.		Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке	1			
49.	<b>Знания о физической культуре</b>	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр.	1			
50.	<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1			
51.		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок.	1			
52.		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Разучивание переноски лыж с палками под рукой	1			

53.		Лыжная подготовка. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	1			
54.		Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1			
55.		Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Игра «Кто первый?».	1			
56.		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось. Техника передвижения ступающим шагом; Игра «Качели»	1			
57.		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось. Техника передвижения ступающим шагом. Игра «Дойди до флажка»	1			
58.		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось Обучение повороту на месте переступанием Игра «Ворота»	1			
59.		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось. Обучение повороту на месте переступанием. Игра «Кто дальше?»	1			
60.		Лыжная подготовка. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками	1			
61.		Лыжная подготовка. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.	1			
62.		Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1			
63.		Лыжная подготовка. Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пятки. Игра «Ворота»	1			
64.		Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием Игра «Кто быстрее?».	1			
65.		Лыжная подготовка. Игровое занятие. Игры «Гонки на санках», «Попади в щит»	1			
66.		Лыжная подготовка. Игровое занятие. Игры «Ворота», «Кто быстрее?».	1			
67.	<b>Знания о физической культуре</b>	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».	1			
68.	<b>Подвижные игры</b>	Подвижные игры. Игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета».	1			
69.		Подвижные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру	1			
70.		Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение баскетбольного мяча на месте.	1			
71.		Подвижные игры Разучивание игры «Кто поймал мяч?».	1			

72.		Подвижные игры Игра «Кто поймал мяч?».	1			
73.		Подвижные игры с элементами футбола. Ведение мяча, удар, остановка в футболе.	1			
74.		Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Попади в ворота»	1			
75.		Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1			
76.	<b>Знания о физической культуре</b>	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	1			
77.	<b>Гимнастика</b>	Гимнастика. Бег с высокого старта, ходьба в разных направлениях Игра «Передай мяч соседу».	1			
78.		Гимнастика. Бег с высокого старта	1			
79.		Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.Игры «Бой петухов», «Защищенное движение».	1			
80.		Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке. Разучивание игры «Стрелки».	1			
81.		Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Стрелки».	1			
82.		Гимнастика. Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1			
83.		Гимнастика. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1			
84.		Гимнастика. Ползание. Развитие согласованности движений	1			
85.		Гимнастика. Ползание. Развитие ритмической способности	1			
86.		Гимнастика. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1			
87.		Гимнастика. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1			
88.		Гимнастика. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1			
89.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м. Бег в различном темпе	1			
90.		Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м. Игра «Передал мяч — садись».	1			
91.		Легкая атлетика. Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега;	1			
92.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Кто дальше бросит?».				

93.		Легкая атлетика. Метание на дальность.. Игра «Передай мяч соседу»	1			
94.		Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30м Игра «Кто дальше прыгнет?»	1			
95.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту Игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	1			
96.		Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Салки»,	1			
97.		Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель Игра «Перемена мест».	1			
98.		Легкая атлетика. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки»	1			
99.		Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1			
100.		Легкая атлетика. Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	1			
101.		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. «Челночный» бег 3x10м.	1			
102.		Легкая атлетика. Игры-эстафеты	1			

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Календарные сроки		Корректи ровка
				Планируе мые сроки	Фактические сроки	
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году Комплекс упражнений без предметов; построения и перестроения; метание мячей в горизонтальную цель.	1			
2.	<b>Легкая атлетика</b>	Легкая атлетика Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Метание в горизонтальную цель.	1			
3.		Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. Игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».	1			
4.		Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. Игры «К своим флажкам!», «Быстро по местам».	1			
5.		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Игра «Шишки, желуди, орехи»	1			
6.		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку»	1			
7.		Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. Игра «По сигналу».	1			
8.		Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. Игры «Дай руку», «Запрещенное движение»	1			
9.		Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Заяц без домика».	1			
10.		Легкая атлетика. Метаниена дальность. Игры «Заяц без домика», «Сумей догнать».	1			
11.		Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Игры «Защита укрепления», «По сигналу».	1			
12.		Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления»	1			
13.		Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем».	1			

14.		Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м. Игры «Класс, смирно!», «Дай руку»	1			
15.		Легкая атлетика. Обучение ходьбе и бегу с переступанием через препятствие	1			
16.		Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1			
17.		Легкая атлетика. Бег в различном темпе. Игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки».	1			
18.		Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. Игры «Вызов номеров», «Перемена мест».	1			
19.	<b>Подвижные игры</b>	Подвижные игры. Элементы футбола. Подвижная игра «Охотники и утки»	1			
20.		Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
21.		Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Ловишки»	1			
22.		Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча. Подвижная игра «У медведя во бору»	1			
23.		Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча в парах. Подвижная игра «День-ночь»	1			
24.		Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола. Удар по воротам	1			
25.		Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола. Отбивание (Игра вратаря)	1			
26.		Подвижные игры. Футбол. Ведение мяча, огибая предметы	1			
27.		Подвижные игры. Футбол. Остановка и передача мяча в парах	1			
28.	<b>Знания о физической культуре</b>	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности на уроках гимнастики. Коррекционная игра «Веселая гимнастика»	1			
29.		<b>Гимнастика</b>	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке. Игры «Зайцы в огороде», «Стой!».	1		
30.			Гимнастика. Обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Игра «Вот так позы!»	1		
31.			Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Игра «Вызов номеров».	1		
32.			Гимнастика. Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра «Охотники и утки».	1		



33.		Гимнастика. Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра «Птицы и клетка»	1			
34.		Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Игра «День и ночь»	1			
35.		Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. Игра «У медведя во бору».	1			
36.		Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Игра «День и ночь».	1			
37.		Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке Игра «Подвижная цель»	1			
38.		Гимнастика. Элементы акробатики. Упражнения без предметов. Игра «Перестрелка»,	1			
39.		Гимнастика. Упражнения без предметов. Игра «Угадай, кто подходил».	1			
40.		Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Круговая лапта»	1			
41.		Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками Игра «Пустое место».	1			
42.		Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину	1			
43.		Гимнастика. Упражнения в равновесии. Подвижные игры по выбору детей.	11			
44.	<b>Подвижные игры</b>	Подвижные игры. Перебрасывание мяча в парах Игра «Лохматый пес»	1			
45.		Подвижные игры. Игра «Лохматый пес»	1			
46.		Подвижные игры. Эстафеты с мячом. Перебрасывание мяча в парах через сетку	1			
47.		Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1			
48.		Подвижные игры. Пионербол	1			
49.		<b>Знания о физической культуре</b>	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1		
50.	<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага	1			
51.		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием на лыжах без палок.	1			
52.		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок	1			

53.		Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. поворот Передвижение на лыжах	1			
54.		Лыжная подготовка .Игра «Гуси-лебеди».	1			
55.		Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг .Отработка ступающего, скользящего шагов. Разучивание игры «Кто первый?»),	1			
56.		Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. Отработка ступающего, скользящего шагов. Разучивание игры «По местам!».	1			
57.		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо. Обучение правильному движению руками во время скольжения. Игра «Кто быстрее?»).	1			
58.		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо. Спуск восновной и низкой стойках. Игра «Кто быстрее?»).	1			
59.		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось. Спуски на лыжах в разных стойках с палками. Игра «Точно в ворота»	1			
60.		Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось. Прохождение дистанции до 800 м Игра «Точно в ворота»	1			
61.		Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Подъем «полуелочкой» на склон	1			
62.		Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками	1			
63.		Лыжная подготовка. Обучению попеременному двушажному ходу;	1			
64.		Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход	1			
65.		Лыжная подготовка. Игровое занятие. Игры «Гонки на санках», «Попади в щит»	1			
66.		Лыжная подготовка. Игровое занятие Игры «Ворота», «Кто быстрее?»).	1			
67.	<b>Знания о физической культуре</b>	Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр	1			
68.	<b>Подвижные игры</b>	Подвижные игры. Игра «Вызов номеров».	1			
69.		Подвижные игры с элементами баскетбола. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди)	1			
70.		Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола	1			
71.		Подвижные игры. Прыжки в длину с разбега. Игра «Кто поймал мяч?»).	1			

72.		Подвижные игры. Обучение равновесию (ходьба «по кочкам»).Игра «Волк во рву».	1			
73.		Подвижные игры. Метание в цель.	1			
74.		Подвижные игры. Упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки. Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	1			
75.		Подвижные игры. Обучение перекату назад, вперед, в сторону. Игра «Пустое место».	1			
76.	<b>Знания о физической культуре</b>	Сообщение теоретических сведений. Беседа о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня	1			
77.	<b>Гимнастика</b>	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Волк во рву».	1			
78.		Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке. Игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»;	1			
79.		Гимнастика. Прыжки в высоту. Игра «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	1			
80.		Гимнастика .Прыжки в высоту. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1			
81.		Гимнастика. Прыжки в высоту. Упражнения с обручами .Игра «Вызов номеров»	1			
82.		Гимнастика. Прыжки в высоту Выполнение строевых команд Игра «Угадай, чей голос»	1			
83.		Гимнастика. Выполнение команд при обучении бегу с различного старта..	1			
84.		Гимнастика. Навыки ходьбы в ногу. Игры «Мяч водящему», «Космонавты».	1			
85.		Гимнастика Прыжки в длину. Игры «Совушка», «Космонавты».	1			
86.		Гимнастика. Бег и метание мяча на дальность Игры «Совушка», «Космонавты».	1			
87.		Гимнастика. Упражнения без предмета. Метание мяча на дальность. Игра «Кто первый?».	1			
88.		Гимнастика. Зачет по метанию мячей на дальность Упражнения без предмета	1			
89.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Игра «Заяц без домика».	1			
90.		Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега ОРУ с флажками	1			

91.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Пустое место»	1			
92.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега Игра«Дружные ребята»;	1			
93.		Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30м Игра «Передай мяч соседу»,	1			
94.		Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30м Игра, «Кто дальше прыгнет?»	1			
95.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту Игра «Кто дальше прыгнет?»	1			
96.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Игра«У ребят порядок строгий»	1			
97.		Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Салки»	1			
98.		Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра, «Перемена мест».	1			
99.		Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей	1			
100.		Легкая атлетика. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	1			
101.		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1			
102.		Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. Игры-эстафеты	1			

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Календарные сроки		Корректи ровка
				Планируем ые сроки	Фактические сроки	
1.	<b>Легкая атлетика</b>	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1			
2.		Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1			
3.		Челночный бег. Метание мяча в цель.	1			
4.		Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1			
5.		Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1			
6.		Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий,	1			
7.		Напрыгивание, прыжки в глубину. Выполнение тренировочных упражнений.	1			
8.		Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1			
9.		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1			
10.		Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1			
11.		Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1			
12.	<b>Подвижные игры</b>	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1			
13.		Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1			
14.		Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1			
15.		Верхняя подача мяча. Отработка.	1			
16.		Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафета «Веревочка под ногами».	1			

17.		Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1			
18.		Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».	1			
19.		Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».	1			
20.		Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде».	1			
21.		Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде».	1			
22.		Отработка физических навыков в игре «Мышеловка».	1			
23.		Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка».	1			
24.		Игра «Эстафета зверей».	1			
25.		Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1			
26.		Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1			
27.		Игра «Вызов номеров».	1			
28.		Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?».	1			
29.		Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?».	1			
30.		Эстафеты с мячами.	1			
31.		Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.	1			
32.	<b>Гимнастика</b>	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1			
33.		Кувырок назад и перекат. Выполнение разминки и подводящих упражнений	1			
34.		Кувырок назад и перекат. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений	1			
35.		Лазание по вертикальному канату. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений	1			
36.		Лазание по вертикальному канату Совершенствования двигательных навыков.	1			
37.		Лазание по вертикальному канату. Совершенствования навыков лазания по вертикальному канату.	1			
38.		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1			
39.		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1			
40.		«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1			
41.		Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1			

42.		Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1			
43.		Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1			
44.		Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1			
45.		Перелезание через препятствие. Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».	1			
46.		Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1			
47.		Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1			
48.		Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1			
49.		Равновесие на гимнастической скамейке. Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами».	1			
50.		Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1			
51.		Совершенствование. общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1			
52.	<b>Лыжная подготовка</b>	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1			
53.		Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1			
54.		Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1			
55.		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1			
56.		Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1			
57.		Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1			
58.		Техника скользящего шага. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1			
59.		Встречная эстафета. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1			
60.		Повороты «Переступанием».	1			
61.		Подъем на склон «Наискось». Попеременный двухшажный ход.	1			
62.		Попеременный двухшажный ход.	1			
63.		Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1			
64.		Торможение «Упором».	1			

65.		Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1			
66.		Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1			
67.		Эстафета. Подъем «Елочкой».	1			
68.		Торможение «Плугом».	1			
69.		Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1			
70.		Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1			
71.		Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1			
72.		Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1			
73.	<b>Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола</b>	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1			
74.		Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1			
75.		Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1			
76.		Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1			
77.		Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1			
78.		Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1			
79.		Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1			
80.		Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладеймячом».	1			
81.		Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола	1			
82.		Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе баскетбола				
83.		Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1			
84.		Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра.	1			
85.		Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка.	1			
86.		Ведение мяча правой – левой рукой.	1			



87.		Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе баскетбола	1			
88.		Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой..Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола	1			
89.		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1			
90.		Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1			
91.		Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1			
92.		Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1			
93.		Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1			
94.		Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1			
95.		Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1			
96.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1			
97.		Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1			
98.		Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1			
99.		Челночный бег. Круговая эстафета.	1			
100.		Игра «Прыжок за прыжком».	1			
101.		Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1			
102.		Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1			