

Рассмотрено
Руководитель МО

Согласовано
Заместитель директора по УВР

Утверждаю
Директор
МБОУ «НШДС №71»

НМР РТ
Л.С. Салмина Л.С.
Протокол № 1
от «02» 09 2019 г.

МБОУ «НШДС №71» НМР РТ
Г.З. Хасанова /Хасанова Г. З.
от «02» 09 2019 г.

Ф.Я. Манихова /Манихова Ф.Я.
Приказ № 118
от «02» 09 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 1-4 классов
для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2)

МБОУ «НШДС № 71» НМР РТ

Разработана:
МО учителей начальных классов

г.Нижнекамск, 2019 год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями (для слабовидящих учащихся по виду 4.2)

Рабочая программа учитывает организацию и создание образовательной среды, включающей учет в процессе организации учебной деятельности клинической картины зрительного заболевания обучающихся, состояния основных зрительных функций, индивидуального режима зрительных и физических нагрузок; систематическое и целенаправленное развитие всех органов чувств; использование приемов, обеспечивающих снятие зрительного напряжения и профилактику зрительного утомления; доступность учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися; соблюдение регламента зрительных нагрузок в соответствии с глубиной зрительных нарушений и клинических форм зрительных заболеваний (в соответствии с рекомендациями офтальмолога).

Планируемые результаты обучения

Рабочая программа учебного предмета «Окружающий мир» основана на требованиях к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (личностным, метапредметным, предметным).

В соответствии с заданными целями в 1-4, 4 дополнительный классах планируются личностные, метапредметные, предметные результаты обучения.

Личностные результаты:

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, в том числе двигательной;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,

использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);
- формирование основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- формирование потребности в занятиях физической культурой.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Современные параолимпийские игры. Связь физической культуры с трудовой и другими видами деятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения и элементарные движения, их значение для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие. Спорт и спортивные игры. Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом.

Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Овладение знаниями доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнений, умение их выполнять.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и участие в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

Упражнения для формирования осанки: статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног. Перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке. Захватывание пальцами ног различных предметов. Ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

Упражнения в лазании и ползании: произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 8 - 10 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см,

подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

Упражнения с мячом: передача, перекатывание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; удары мяча об пол, подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: Статические упражнения в равновесии в основной стойке.

Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега

Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Удержание теннисного мяча на шее в наклоне вперед. Балансирование гимнастической палкой на указательном пальце. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты на 180 градусов. Выполнение динамического упражнения, стоя на одной ноге.

Лёгкая атлетика.

Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Ходьба с правильной работой рук и ног. Ходьба с высоким подниманием бедра. Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы. Виды ходьбы. Ходьба во дворе, в помещении школы, в привычных местах и направлениях (например, во дворе по прогулочным дорожкам). Подъем и спуск по лестнице. Переход с этажа на этаж и прохождение коридоров в различных направлениях.

Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег на расстояние 15-20м; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; бег с преодолением простейших препятствий; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: броски двумя руками большого мяча (из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей), броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

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

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбола: отбивание мяча, бросание мяча в корзину.

Перебрасывание мяча друг другу и через сетку.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

На материале лыжной подготовки

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

1 класс

Предметные:
научатся:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, укреплять здоровье и повышать физическую подготовленность;
- составлять режим дня и использовать знания о личной гигиене;
- составлять комплекс утренней зарядки;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол -во ч	Основные виды деятельности обучающихся (или основные формы внеурочной деятельности обучающихся)
	Легкая атлетика	24	
	1 четверть	16	
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу. Ходьба и бег на месте и индивидуально, ходьба под счет, ходьба на носках, с перекатом с пятки на носок.	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Два мороза»
2	Разновидности ходьбы. Бег на месте, медленный бег, бег в заданном коридоре. Подвижные игры на внимание.	1	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
3	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с мячом. Естественные основы знаний о физической культуре.	1	ОРУ. Игры: «Летающий мяч», «Мяч среднему». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, разновидности ходьбы. Понятие «короткая дистанция». Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег в заданном коридоре. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Малоподвижные игры.	1	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».
5	Чередование ходьбы и бега (бег-20м, ходьба 40м). Понятие «бег на скорость». Бег с ускорением по прямой. Бег на расстояние 10-20м по 2-3 раза. Сочетание различных видов ходьбы. Сюжетно-ролевые игры.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 20 м, ходьба 40м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.
6	Название и правила спортивных игр.	1	ОРУ. Игры: «Летающий мяч», «Мяч среднему». Эстафеты. Развитие

	Подвижные игры с мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.		скоростно-силовых способностей.
7	Бег по дистанции 15 м на технику выполнения. Бег с переменной направленности по сигналу учителя. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 15 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.
8	Названия метательных снарядов. Ознакомление с теннисным мячом. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.
9	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами баскетбола. Свободный бег в играх. Приемы закаливания.	1	Подвижная игра «Быстро возьми». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Свободный бег в играх. Приемы закаливания.
10	Метание малого мяча двумя руками из-за головы в цель.	1	Метание малого мяча двумя руками из-за головы в цель. Подвижная игра «Мяч соседу».
11	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры с элементами гандбола.	1	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Кто дальше бросит».
12	Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола.	1	Способы саморегуляции.
13	Метание набивного мяча на дальность, метание мяча в играх. Подвижная игра с элементами метания.	1	Метание малого мяча из положения стоя грудь в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
14	Метание мяча одной рукой на технику выполнения. Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай- поймай». Развитие координационных способностей.
15	Подвижные игры с элементами гандбола по упрощенным правилам.	1	Способы самоконтроля.
16	Метание малых мячей на точность и дальность.	1	Метание мяча в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.
	2 четверть	14	
17	Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед, прыжки на 2 ногах через скакалку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Ловушка».
18	Подвижные игры с элементами баскетбола в парах.	1	Естественные основы.

19	Легкие подскоки на месте на двух ногах руки на поясе (выполняются только на матах). Прыжки в длину с места с приземлением на маты (со страховкой учителя).	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».
20	Прыжок в длину с места (фаза приземления). Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	Прыжок в длину с места, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».
21	Подвижные игры с элементами гандбола.	1	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.
22	Прыжок в длину с места на технику выполнения.	1	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Подвижная игра «День-ночь».
23	Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Запрещенное движение». Прыжки в играх.
24	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	Подвижные игры с элементами пионербола. Приемы закаливания.
Гимнастика (6ч)			
25	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка Передача мяча, шара, в шеренгах друг другу. Ходьба по кубикам.	1	Построение в колонну по одному, построение в шеренгу, размыкание на вытянутые в стороны руки.
26	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». Построение в круг.	1	Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Наклоны вперед на носках до горизонтального положения. Подвижные игры на развитие точности движений.
27	Расчет на 1-й и 2-й, по порядку Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе).Перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке.	1	Расчет на 1-й и 2-й, по порядку. Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе).Перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке. Пролезание под препятствие высотой не ниже 40см произвольным способом. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры на внимание.
28	Повороты налево, направо переступанием. Ходьба с изменением длины шага. Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке.	1	Равновесие «цапля» с использованием дополнительной опоры. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры с предметами.
29	ОРУ без предметов. Стойка на носках на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее).	1	ОРУ без предметов. Стойка на носках на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее). Вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»). Перелезание через препятствие высотой 30-50 см

			произвольным способом. Подвижные игры на развитие памяти.
30	Положение «упор присев». Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Прыжок в длину с места на заданное расстояние.	1	Положение «упор присев». Ритмические упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Прыжок в длину с места на заданное расстояние.
	3 четверть	20	
	Лыжная подготовка	10	
31	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжи – как вид спорта. Лыжный инвентарь.	1	Переноска и одевания лыж. Ознакомление с техникой передвижения. Беседа по Т.Б.
32	Профилактика обморожений и травм. Одежда и обувь лыжника.	1	Профилактика обморожений и травм. Одежда и обувь лыжника. Упражнение «маятник».
33	Транспортировка лыж к месту занятий.	1	Транспортировка лыж к месту занятий. Ходьба с лыжами на плече. Обучение навыкам самообслуживания.
34	Имитация ступающего и скользящего шага без лыжных палок.	1	Передвижение на лыжах без палок.
35	Имитация поворотов переступанием.	1	Имитация поворотов переступанием.
36	Учет техники ступающего шага.	1	Учет техники ступающего шага. Ознакомление с низкой стойкой лыжника.
37	Способы безопасного падения.	1	Способы безопасного падения. Имитация скользящего шага по залу. Подвижная игра «Парашют».
38	Имитация скользящего шага без лыжных палок.	1	Имитация скользящего шага без лыжных палок. Подвижные игры на развитие памяти и точности движений.
39	Учет техники скользящего шага. Имитация поворотов переступанием.	1	Имитация поворотов переступанием. Подвижная игра «Слушай сигнал».
40	Поворот на месте переступанием.	1	Совершенствование техники «поворот на месте» Развитие скоростно-силовых способностей. Беседа по Т.Б.
	Подвижные игры, эстафеты	10	
41	Эстафеты с препятствиями.	1	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Название и правила игр.
42	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр) .

43	Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Естественные основы.
44	Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр).	1	Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр).
45	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).	1	Эстафеты с преодолением препятствий (дуга, горки разной высоты + цилиндр). Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).
46	Подвижные игры с мячом футбол.	1	Подвижные игры с мячом футбол. Социально-психологические основы.
47	Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики.	1	Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики. Малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.
48	Эстафеты на развитие общей координации движений.	1	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с забрасыванием мяча в цилиндр).
49	Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве.	1	Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве. Приемы закаливания.
50	Выполнение эстафет с учётом времени.	1	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды).
	4 четверть	16	
	Легкая атлетика	16	
51	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.	1	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.
52	Ходьба под счет. Бег в индивидуальном темпе.	1	Ходьба под счет. Бег в индивидуальном темпе. Подвижная игра «Вызов номера».
53	Малоподвижные игры и игры на внимание.	1	Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.
54	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на месте и с продвижением вперед.	1	Легкие подскоки на месте на двух, одной ногах (выполняются только на матах). Прыжки на месте и с продвижением вперед.
55	Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места.	1	Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места. Подвижная игра «Хитрые зайцы».
56	Подвижные игры с элементами бега.	1	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.
57	Прыжок в длину с места на заданное расстояние с приземлением в упор присев.	1	Прыжок в длину с места на заданное расстояние с приземлением в упор присев. Подвижная игра «Кто точнее».

58	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.	1	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Подвижная игра «достань колокольчик».
59	Подвижная игра «Горячий мяч» и игры с элементами баскетбола.	1	Подвижная игра «Горячий мяч» и игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.
60	Специальные упражнения для развития мелкой точечной координации.	1	Специальные упражнения для развития мелкой точечной координации. Метание теннисного мяча на технику выполнения. Игра «Найди предмет».
61	Метание мяча одной рукой на точность.	1	И.П. перед выполнением метания мяча одной рукой. Метание мяча одной рукой на точность. «Игра мяч на полу».
62	Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей.	1	Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения.
63	Метание мяча одной рукой на дальность полета.	1	Метание мяча одной рукой на дальность полета. Подвижная игра с элементами гольфа.
64	Разновидности ходьбы и бега.	1	Разновидности ходьбы и бега. Бег по дистанции 10м на технику. Подвижная игра с элементами бега.
65	Бег на расстояние 10м по 2 раза. Бег по дистанции 10м с ускорением.	1	Бег на расстояние 10м по 2 раза. Бег по дистанции 10м с ускорением. Подвижные игры с бегом.
66	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов с музыкальным сопровождением.	1	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов с музыкальным сопровождением. Основы знаний о физической культуре.

2 класс

Предметные:

Обучающийся должен иметь представление:

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

получат возможность научиться:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- ловить, бросать и передавать мяч;
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики в разгрузке на полу с мячом и стоя с гимнастическими палочками;

- выполнять комплексы дыхательной и суставной гимнастики;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Кол -во ч.	Основные виды учебной деятельности обучающихся (или основные формы внеурочной деятельности обучающихся)
I четверть (17ч)			
	Легкая атлетика	11ч	
1	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Инструктаж по ТБ. Беседа «Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом». Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.), Ходьба в разном темпе под счет, бег в парах за руки.
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке.	1	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Сочетание обычной ходьбы с другими видами ходьбы. Упражнения на формирование правильной осанки. Медленный бег с сохранением осанки. Понятие «правильная осанка».
3	Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения	1	Строевые упражнения (повторение 1 класс). Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. ОРУ в движении. Игра «Шишки – желуди – орехи».
4	Высокий старт с последующим небольшим ускорением	1	Строевые упражнения (повторение 1 класс). Разновидности ходьбы, бега. Высокий старт. Бег. ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.
5	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.
6	Прыжки. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево.	1	ОРУ в движении. Прыжки на месте и с поворотом. Игра «Заяц без дома». Беседа «Режим дня школьника»
7	Прыжки с продвижением вперед и назад.	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.
8	Прыжки в длину с места.	1	Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.
9	Метание. Метание малого мяча на дальность из-за головы.	1	ОРУ на гимнастической стенке. Корректирующая гимнастика в разгрузке на полу с мячом. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Подвижная игра «Защита укрепления».
10	Броски небольшого	1	ОРУ. Ходьба с правильной работой рук и ног.

	набивного мяча двумя руками из-за головы.		Броски небольшого набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выстрел в небо».
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	Разновидности ходьбы. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Точно в мишень»
	Подвижные игры.	6	
12	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.	1	Инструктаж по подвижным играм. Беседа «Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями». ОРУ. Игры: «Не урони мешочек», «Третий лишний»
13	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Беседа «Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы»
15	Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры.	1	Дыхательная гимнастика. Хороводные игры «Мороз и волк», «Золотые ворота»
16	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	Корригирующие упражнения. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
	II четверть	14	
	Гимнастика с элементами акробатики	14	
18	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд («Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!») Подвижные игры на внимание.
19	Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу, взявшись за руки	1	Выполнения строевых упражнений. Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись»
20	Строевые действия в шеренге и колонне.	1	Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!». Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности.

			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
21	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1	Беседа «Осанка» и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
22	Развитие координационных способностей. Перекат вперед в упор присев.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Игра «У медведя во бору».
23	Равнение по разметке. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	Выполнять строевые команды (разновидность) повороты на месте, кругом, в движении акробатические элементы отдельно и в комбинации. Упражнения на развитие координации: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку)
24	Повороты по ориентирам. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	Беседа «Режим дня. Личная гигиена» Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Перекаты в положении лежа в разные стороны.
25	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1	Упражнения на формирования правильной осанки: стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища. Лазание по полу и скамейки на четвереньках.
26	Перелезание через препятствие, подлезание произвольным способом под препятствия .	1	Комплекс ОРУ с мячами. Перелезание через препятствие, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см. Игра «Выталкивание из круга» Игра «Угадай, чей голосок»
27	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватывание рук.	1	ОРУ со скакалками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».
28	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево	1	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Игра «Альпинисты»,
29	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия. Игра «Класс». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
30	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.	1	Строевые упражнения. Ходьба, бег с заданиям. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры на развитие способности к ориентированию в пространстве.
31	Подвижные игры на развитие внимания,	1	Упражнения с обручами. Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. Игра

	памяти, точности движений.		«Змейка»
	III четверть	21	
	Лыжная подготовка	15	
32	Знания о физической культуре. Подготовка к передвижению на лыжах.	1	Инструктаж по ТБ. Беседа «Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах? Переноска и одевания лыж. Подготовка к передвижению на лыжах. (расчехление лыж и их закрепление на ноге).
33	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг без палок.	1	Построение на лыжах. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» Построение с лыжами. Повороты на месте. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.
34	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	1	Построение с лыжами. Повороты на месте. Передвижения на лыжах ступающим шагом с палками. Ознакомление с техникой ступающего шага. Развитие скоростно-силовых способностей
35	Освоение техники лыжных ходов. Подъем ступающим шагом и «лесенкой»	1	Подъем ступающим шагом и «лесенкой» Беседа по Т.Б. Развитие скоростно-силовых способностей . Игра «Салки». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».
36	Освоение техники лыжных ходов. Спуск в основной стойке.	1	Построение с лыжами. Беседа по Т.Б. Развитие координационных способностей. Повороты на месте. Спуск со склона. Игра «Кто дальше скатится с горки».
37	Освоение техники лыжных ходов. Подъем елочкой. Спуск со склона.	1	Повороты на месте. Подъем елочкой. Спуск со склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».
38	Освоение техники лыжных ходов. Подъемы и спуски под уклон.	1	Построение с лыжами. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече. Подъемы и спуски под уклон. Развитие координационных способностей. Игра «Кто дальше скатится с горки», «Кто быстрее взойдет в гору».
39	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок.	1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок.
40	Освоение техники лыжных ходов Скользящий шаг с палками.	1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Передвижение на местности. Развитие ловкости, быстроты.
41	Освоение техники лыжных ходов Скользящий шаг с палками. Закрепление.	1	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Передвижение на местности. Развитие ловкости, быстроты.
42	Освоение техники	1	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем

	лыжных ходов. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		«лесенкой». Передвижение в слабом темпе на расстояние.
43	Ходьба на лыжах на ровной местности.	1	Ходьба на лыжах на ровной местности. Передвижение в слабом темпе на расстояние.
44	Прохождение дистанции ступающим шагом.	1	Прохождение дистанции ступающим шагом без учета времени. Развитие ловкости, быстроты.
45	Прохождение дистанции скользящим шагом.	1	Прохождение дистанции скользящим шагом без учета времени. Развитие ловкости, быстроты.
46	Эстафета на лыжах.	1	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Эстафета на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	6	
47	Подвижные игры с элементами мини-футбола. Ведение мяча по прямой с остановками.	1	Инструктаж по ТБ. Беседа: «История спортивных игр». Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами футбола. Отработка техники «Ведения мяча по прямой с остановками».
48	Подвижные игры на материале футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	ОРУ. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем). Подвижные игры на материале футбола Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Точная передача». Правила игры в «мини-футбол»
49	Подвижные игры с элементами баскетбола Ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте.	1	Комплекс корригирующих упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы)
50	Подвижные игры с элементами баскетбол. Передача мяча.	1	Дыхательные упражнения. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика). Передача мяча (снизу, от груди, из-за головы).
51	Подвижные игры с элементами пионербола. Ловля и передача мяча в парах, тройках (на месте и после перемещений)	1	Строевые упражнения. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол.
52	Подвижные игры с элементами пионербол. Перебрасывание мяча друг другу и через сетку.	1	Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах. Перебрасывание мяча друг другу и через сетку. Игра пионербол.
	IV четверть	16	

	Легкая атлетика	10	
53	Ходьба и бег. Ходьба змейкой по ориентирам.	1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.).
54	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий	1	Развитие быстроты. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
55	Медленный бег с сохранением осанки в колонне, с изменением направлений.	1	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Чередование бега с ходьбой.
56	Высокий старт с последующим небольшим ускорением	1	Дыхательные упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Высокий старт. Бег. ОРУ в движении. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.
57	Прыжки. Прыжки в длину с места.	1	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде» Подвижные игры на развитие навыков прыжков с места
58	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов с пола на мат. Игра «К своим флажкам». Подвижные игры на внимание. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
59	Прыжки через длинную скакалку	1	Комплекс корригирующих упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). Прыжки через длинную скакалку.
60	Метание. Метание теннисного мяча в цель и на дальность полета.	1	Инструктаж по ТБ. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика). Броски и ловля мячей.
61	Метание мяча одной рукой в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал	1	ОРУ на гимнастической стенке. Корригирующая гимнастика в разгрузке на полу с мячом. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Подвижная игра «Защита укрепления».
62	Броски небольшого набивного мяча двумя руками из-за головы.	1	ОРУ . Ходьба с правильной работой рук и ног. Броски небольшого набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выстрел в небо».
	Подвижные игры.	6	
63	Подвижные игры на развитие навыков пространственной ориентировки	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в парах, удар об пол мяча в движении, ловля мяча после подбрасывания и отскока об пол. Игры ««У кого меньше мячей?», «Мяч в обруч». Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки

64	Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений.	1	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Построение в круг по ориентиру, увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, ходьба по ориентирам). Упражнения с малым мячом в парах. Подвижная игра «Два мяча».
65	Подвижные игры на развитие памяти и двигательных навыков. Хороводные игры.	1	Дыхательная гимнастика. Хороводные игры «Карусель», «Мышки»
66	Подвижные игры на развитие с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	Приемы закаливания . Корригирующие упражнения. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».
67	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств.	1	Упражнения для равновесия. Подвижные игры:« Совушка », «Салки-догонялки» Игры народов Поволжья.
68	Подвижные игры на совершенствовании скоростно-силовых способностей	1	Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Игра «Охотники и утки», «День и ночь», «Вызов номера».

3 класс

научатся:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснить в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибок, исправлять их;
- давать строевые команды, считать при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- **получат возможность научиться:**
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Тематическое планирование

№ п\п	Раздел, тема	Кол-во ч	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	1 четверть	16	
	Легкая атлетика	16	
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на 30 м. История развития ВФСК ГТО.	1	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
2.	Встречная эстафета с этапом до 30 м. Спортивные традиции.	1	
3.	Бег на 30 м - контрольный тест. Чередование ходьбы и бега. (Без учета времени)	1	
4.	Бег на 60 м. (Без учета времени) Беседа «Будь осторожен с незнакомцем».	1	
5.	Бег на 100 м. Прохождение полосы препятствий. Бег на 60 м. (Без учета времени)	1	
6.	Челночный бег 3х10 м - (Без учета времени) Бег на 100 м с низкого старта - закрепление умений. Игра «Вышибалы».	1	
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег на 200 м. (Без учета времени)	1	<p>Описывать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прохождение полосы препятствий.	1	
9.	Бег на 400 м с изменением скорости. (Без учета времени) Метание теннисного мяча с места по цели.	1	<p>Описывать технику метания теннисного мяча.</p> <p>Осваивать технику метания теннисного мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании теннисного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.</p>
10.	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Подтягивание -. Бег на 400 м (Без учета времени)	1	
11.	Метание теннисного мяча с места по движущейся цели. Эстафеты с прыжками.	1	
12.	Наклон вперед из положения - сидя на полу. Метание теннисного мяча по движущейся цели с 3-5 шагов разбега.	1	

13.	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Спортивные достижения республики.	1	
14.	Бег на 100м. (Без учета времени) Веселые старты с включением метаний.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
15.	Техника безопасности, правила поведения на спортивной площадке. Челночный бег 3x10 м. (Без учета времени)	1	
16.	Челночный бег 3x10 м (Без учета времени). Игра «Третий лишний». Бег с высоким подниманием бедра через препятствия.	1	
	2 четверть	14	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	7	
17.	Правила поведения, техника безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Игры «Вышибала», «Чья пара дольше продержит мяч».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
18.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками сверху и снизу – обучение. Игра «Мяч водящему».	1	
19.	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками сверху – закрепление умений. Ведение мяча правой, попеременно правой и левой рукой в движении. Веселые старты с ловлей и передачей мяча.	1	
20.	Броски мяча сверху в кольцо. Игра «Школа мяча». Метание мяча весом 150 г.	1	
21.	Передача мяча в парах двумя руками сверху – закрепление умений. Игра «Белочки – собачки». Метание мяча весом 150 г.	1	
22.	Удар по мячу серединой и внутренней стороной подъема – закрепление умений. Обучающая игра «Мини – футбол».	1	
23.	Удары носком и пяткой по мячу – закрепление умений. Обучающая игра «Мини – футбол». Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	
	Гимнастика с основами акробатики.	7	
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Упражнение «Ласточка» - обучение. Подтягивание на перекладине. Великие спортсмены	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

	– земляки.		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
25.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Кувырок вперед. Перекаты.	1	
26.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Перекат вперед в упор присев.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
27.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнение «Ласточка» - техника исполнения. Кувырок в сторону и назад.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
28.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнение «мост» из положения – лежа на спине – закрепление умений.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
29.	Упражнение «мост» из положения – стоя – обучение. Упражнения в висе. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
30.	Упражнение «мост» из положения – стоя – закрепление умений. Поднимание согнутых и прямых ног в висе. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наши олимпийцы.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности.
	3 четверть	22	
	Лыжная подготовка	22	
31.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 400м. скользящим шагом без палок. (Без учета времени)	1	Применяют передвижение на лыжах для развития различных координационных способностей и выносливости. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
32.	Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом на учебном круге.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах для активного отдыха.
33.	Прохождение дистанции 400 м скользящим шагом со средней скоростью – закрепление умений и навыков. (Без учета времени)	1	
34.	Прохождение дистанции 400 м попеременным двушажным ходом со средней скоростью. (Без учета времени)	1	
35.	Согласованная работа рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом на учебном круге.	1	
36.	Прохождение дистанции 500 м попеременным двушажным ходом со средней скоростью. (Без учета времени)	1	Применяют передвижение на лыжах для развития различных координационных способностей и выносливости. Контролируют скорость бега на лыжах
37.	Прохождение дистанции 600 м	1	

	попеременным двухшажным ходом со средней скоростью. (Без учета времени)		по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах для активного отдыха.	
38.	Одновременный бесшажный ход – обучение на учебном круге.	1		
39.	Прохождение дистанции 800м попеременным двушажным ходом, собирая флажки. (Без учета времени)	1		
40.	Прохождение дистанции 800м с изменением скорости. Преодоление «ворот» в низкой стойке лыжника – обучение. (Без учета времени)	1		
41.	Преодоление «ворот» в низкой стойке лыжника – закрепление умений. Торможение плугом – техника исполнения.	1		
42.	Бег на лыжах на 800м. (Без учета времени)	1		
43.	Бег на лыжах на 1км. (Без учета времени)	1		
44.	Прохождение дистанции 1км со средней скоростью. (Без учета времени) Беседа «Лучшие спортсмены РТ».	1		Применяют передвижение на лыжах для развития различных координационных способностей и выносливости.
45.	Прохождение дистанции 800м с чередованием ходов (попеременного двушажного и одновременного бесшажного). Игра «Преодолей ворота».	1		Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах для активного отдыха.
46.	Прохождение дистанции 1км с ускорением по одной прямой. Беседа «Почему случаются травмы». (Без учета времени)	1		
47.	Прохождение дистанции 1км, собирая флажки. Повороты в движении – закрепление умений. (Без учета времени)	1		
48.	Прохождение дистанции 800м на скорость, преодолевая «ворота» в низкой стойке. (Без учета времени)	1		
49.	Прохождение дистанции 600м с торможением плугом в конце каждого круга. (Без учета времени)	1		
50.	Эстафеты с этапом 60м. Прохождение дистанции 400м попеременным двушажным ходом. (Без учета времени)	1		
51.	Прохождение дистанции 1км с отработкой техники поворотов в движении. (Без учета времени)	1		

52.	Прохождение дистанции 900м в медленном темпе произвольным ходом. (Без учета времени)	1	
	4 четверть	16	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	4	
53.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
54.	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	
55.	Футбол. Удар по неподвижному и катающемуся мячу в горизонтальную мишень.	1	
56.	Ведение мяча между предметами.	1	
	Кроссовая подготовка	12	
57.	Техника безопасности, правила поведения на стадионе. Чередование ходьбы и бега.	1	<p>Осваивают технику равномерного бега.</p> <p>Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.</p> <p>Знакомятся с понятиями самоконтроль», «ЧСС».</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений.</p>
58.	Равномерный бег 3-4 мин. Бег на 300м с преодолением 3-х препятствий.	1	
59.	Равномерный бег 3-4 мин. Бег на 300м с преодолением 3-х препятствий.	1	
60.	Равномерный бег 4 мин. Бег на 200м с преодолением 3-х препятствий.	1	
61.	Равномерный бег 4 мин с ускорением на финишной прямой. Игра «Третий лишний».	1	
62.	Равномерный бег 4 мин с различными движениями рук.	1	
63.	Равномерный бег 4-5 мин.	1	
64.	Бег 4-5 мин с чередованием среднего и медленного темпов. Игра «Третий лишний».	1	
65.	Равномерный бег 5 мин с ускорением на финишной прямой. Игра «Салки».	1	
66.	Равномерный бег 5 мин с преодолением 2-3-х препятствий. Игра «Вышибала».	1	
67.	Бег 5 -6 мин с изменением скорости. Игра «Перестрелка».	1	
68.	Бег 6 мин - контрольный тест.	1	

4 класс

Предметные:

научатся:

–планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; –излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

–представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

–измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

–видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

–оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

–оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

–организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

–бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

–организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

–характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

–в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

–подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

–находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия одноклассников, выделять отличительные признаки и элементы;

–выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

–выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

–выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

получат возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для

индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во ч	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
	1-я четверть	16	
	Легкая атлетика	11	
1	Требования к организации занятий Ф.К.	1	Выполнение требований к организации занятий Ф.К. Бег на 30, 60м. с низкого старта. История развития ВФСК ГТО
2	Т. б. на уроках легкой атлетики	1	Соблюдение техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Линейная эстафета с этапом до 30м. Спортивные традиции округа.
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	Бег на 30м. Чередование ходьбы и бега
4	Бег на 100м с низкого старта. Игра «Вышибала».	1	Бег на 100м. с низкого старта. Игра «Вышибала»
5	Бег с изменением направления движения	1	Бег на 30м. Чередование ходьбы и бега
6	Бег 100м. со средней скоростью.	1	Бег на 100м. с низкого старта по беговой дорожке–закрепление умений. Игра «Вышибала»
7	Чередование ходьбы и бега.	1	Бег на 30м. Чередование ходьбы и бега
8	Метание теннисного мяча. Игра «Вышибала».	1	Метание теннисного мяча. Игра «Вышибала».
9	Метание теннисного мяча. Игра «Вышибала». Закрепление.	1	Метание теннисного мяча. Игра «Вышибала».
10	Ведение мяча на месте, вокруг корпуса, в движении.	1	Соблюдение правил поведения, техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Ведение мяча на месте, вокруг корпуса, в движении
11	Ловля и передача баскетбольного мяча	1	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками сверху – закрепление умений. Беседа «Осторожно электричество».
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	
12	Ловля и передача мяча. Подвижные игры. Игра «Мяч водящему».	1	Ведение мяча: правой, переводом правой рукой в левую руку, на месте и в движении – обучение. Игра «Мяч водящему».
13	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Ведение мяча: правой, переводом правой рукой в левую руку, на месте и в движении

			–обучение. Игра «Мяч водящему».
14	Броски мяча	1	Броски мяча в корзину с места и после ведения
15	Броски мяча. Закрепление.	1	Броски мяча в корзину с места и после ведения
16	Подвижные игры. Ведение мяча	1	Соблюдение правил поведения, техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Ведение мяча на месте, вокруг корпуса, в движении.
	2 четверть	14	
	Гимнастика с основами акробатики.	14	
17	Т. б. на уроках гимнастики. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Соблюдение правил поведения, техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног
18	Элементы акробатики	1	Эстафеты со скакалками и обручами. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.
19	Опорные прыжки	1	Выполнение опорных прыжков через горку из гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях и соскок махом рук закрепление умений. Подтягивания на перекладине.
20	Упражнения в висах	1	Преодоление горки из матов. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание в вися; поднимание ног в вися.
21	Ходьба по скамейке	1	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90 градусов – обучение. Эстафеты с обручами. Великие спортсмены – земляки
22	Ходьба по скамейке. Закрепление	1	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90, 180 градусов – обучение. Эстафеты с обручами.
23	Подтягивания на перекладине.	1	Преодоление горки из матов высотой до 1м. – обучение. Закрепление умений. Подтягивания на перекладине.
24	Строевые упражнения	1	Выполнение команд: «Становись!!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.
25	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Прохождение полосы препятствий с преодолением возвышенностей. Упражнения для формирования правильной осанки
26	Упражнения на ориентировку без	1	Прохождение полосы препятствий с преодолением возвышенностей.

	зрительного контроля		Прохождение полосы препятствий на заданное время. Упражнения на ориентировку без зрительного контроля
27	Упражнения для развития равновесия и тонкого мышечного ощущения	1	Прохождение полосы препятствий с преодолением возвышенностей. Упражнения для развития равновесия и тонкого мышечного ощущения.
28	Упражнения для развития силы и гибкости	1	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см. Беседа «Влияние развития физических качеств на работу сердца и кровеносных сосудов».
29	Упражнения на тренажерах и с эспандером.	1	Комбинация из освоенных гимнастических элементов. Эстафеты со скакалками и обручами. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
30	Подвижные игры.	1	
	3-я четверть	22	
	Лыжная подготовка.	16	
31	Профилактика обморожений.	1	Правила поведения, техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений. Прохождение дистанции до 400м. скользящим шагом без палок
32	Г. б. на занятиях лыжной подготовки	1	Правила поведения, техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 500м. скользящим шагом без палок.
33	Попеременный двушажный ход	1	Согласованная работа рук и ног при передвижении ПДХ на учебном круге.
34	Закрепление техники ПДХ	1	Согласованная работа рук и ног при передвижении ПДХ на учебном круге. Закрепление
35	Совершенствование техники ПДХ.	1	Прохождение дистанции 600м. попеременным двушажным ходом в среднем темпе. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть).
36	Одновременный бесшажный ход.	1	Согласованная работа рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом на учебном круге.
37	Закрепление техники О.Б.Х.	1	Прохождение дистанции 600м. попеременным двушажным ходом в среднем темпе
38	Совершенствование техники О.Б.Х	1	Согласованная работа рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом на учебном круге.
39	Одновременный бесшажный ход.	1	Прохождение дистанции 700м. ОБХ с произвольной скоростью.
40	Закрепление техники поворота	1	Преодоление поворота в средней стойке лыжника – закрепление умений. Поворот переступанием –техника исполнения
41	Торможение плугом	1	Преодоление ворот в низкой стойке

			лыжника – закрепление умений. Торможение плугом – техника исполнения.
42	Торможение плугом. Закрепление	1	Преодоление поворота в средней стойке лыжника – закрепление умений. Торможение плугом –техника исполнения
43	Передвижение по среднепересеченной местности	1	Прохождение дистанции до 1км. с ускорением на финишной прямой.
44	Равномерное передвижение на лыжах	1	Прохождение дистанции до 1км. с равномерной скоростью.
45	Подвижные игры на лыжах. Игра «Преодолей поворот».	1	Беседа «Как правильно дышать при различных физических нагрузках.
46	Подвижные игры на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	1	Прохождение дистанции до 600м. в медленном темпе. Игра «Салки на лыжах».
	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9	
47	Ловля и передача мяча	1	Передача мяча в волейболе в парах двумя руками сверху – закрепление умений. Эстафеты с мячами. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть). Метание мяча весом 150г.
48	Ловля и передача мяча. Закрепление	1	Передача мяча над собой - сверху (многократное жонглирование) – обучение. Встречная эстафеты с мячами.
49	Совершенствование ловли и передачи мяча	1	Прием мяча двумя руками снизу в парах; передача мяча над собой – закрепление умений. Игра «Чья пара дольше продержит мяч»
50	Броски мяча в цель	1	Правила игры в пионербол. Беседа «Комфортная обувь и профилактика плоскостопия»
51	Закрепление техники бросков мяча.	1	Правила игры в пионербол
52	Совершенствование техники бросков мяча	1	Игра - пионербол.
	4 четверть	16	
53	Подвижные игры	1	Подвижные игры с мячом. Игра - пионербол.
54	Подвижные игры. Отработка навыков игры	1	Подвижные игры с мячом. Игра - пионербол. Отработка навыков игры
55	Подвижные игры. Закрепление.	1	Подвижные игры с мячом. Игра - пионербол. Закрепление
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	5	
56	Требования к организации занятий Ф.К. Т. б. на уроках легкой атлетики.	1	Техника безопасности, правила поведения на уроках ФК и на стадионе. Эстафетный бег 4x100м. – обучение.
57	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3-4 мин. с преодолением 3-4х препятствий. Чередование ходьбы и бега.

58	Бег с изменением длины и частоты шагов	1	Бег с изменением длины и частоты шагов Равномерный бег до 4 мин. с различными движениями рук, ног, с преодолением 3-4 препятствий. Игра «Третий лишний».
59	Метание мяча в цель	1	Метание теннисного мяча в цель. Наклон вперед из положения – сидя
60	Закрепление техники метания мяча	1	Метание теннисного мяча на дальность.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	8	
61	Передача мяча	1	Удар по мячу серединой и внутренней стороной подъема – закрепление умений. Обучающая игра «мини – футбол»
62	Закрепление техники передачи мяча	1	Удары носком и пяткой по мячу – закрепление умений. Обучающая игра «мини – футбол».
63	Ведение мяча	1	Ведение мяча. Удары носком и пяткой по мячу – закрепление умений. Обучающая игра «мини – футбол».
64	Удары по воротам	1	Удары по воротам. Остановка мяча внешней, внутренней стороной и подошвой стопы – закрепление умений. Обучающая игра «мини – футбол».
65	Закрепление техники ударов по воротам	1	Удары по воротам. Остановка мяча внешней,
66	Подвижные игры. Игра «мини – футбол».	1	Подвижные игры и спортивные игры. Игра «мини – футбол».
67	Подвижные игры	1	Подвижные игры и спортивные игры. Игра «мини – футбол».
68	Подвижные игры	1	Подвижные игры и спортивные игры. Игра «мини – футбол».

4 (дополнительный) класс

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

-

Тематическое планирование

№ п\п	Тема	Кол-во ч	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, упоры, висы) Основные формы движений, напряжение и расслабление

		а	
	1-я четверть	16	
	Легкая атлетика	11	
1	Требования к организации занятий Ф.К.	1	Выполнение требований к организации занятий Ф.К. Бег на 30, 60м. с низкого старта. История развития ВФСК ГТО
2	Т. б. на уроках легкой атлетики	1	Соблюдение техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Линейная эстафета с этапом до 30м. Спортивные традиции округа.
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	Бег на 30м. Чередование ходьбы и бега
4	Бег на 100м с низкого старта. Игра «Вышибала».	1	Бег на 100м. с низкого старта. Игра «Вышибала»
5	Бег с изменением направления движения	1	Бег на 30м. Чередование ходьбы и бега
6	Бег 100м. со средней скоростью.	1	Бег на 100м. с низкого старта по беговой дорожке–закрепление умений. Игра «Вышибала»
7	Чередование ходьбы и бега.	1	Бег на 30м. Чередование ходьбы и бега
8	Метание теннисного мяча. Игра «Вышибала».	1	Метание теннисного мяча. Игра «Вышибала».
9	Метание теннисного мяча. Игра «Вышибала». Закрепление.	1	Метание теннисного мяча. Игра «Вышибала».
10	Ведение мяча на месте, вокруг корпуса, в движении.	1	Соблюдение правил поведения, техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Ведение мяча на месте, вокруг корпуса, в движении
11	Ловля и передача баскетбольного мяча	1	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками сверху – закрепление умений. Беседа «Осторожно электричество».
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	
12	Ловля и передача мяча. Подвижные игры. Игра «Мяч водящему».	1	Ведение мяча: правой, переводом правой рукой в левую руку, на месте и в движении – обучение. Игра «Мяч водящему».
13	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Ведение мяча: правой, переводом правой рукой в левую руку, на месте и в движении – обучение. Игра «Мяч водящему».
14	Броски мяча	1	Броски мяча в корзину с места и после ведения
15	Броски мяча. Закрепление.	1	Броски мяча в корзину с места и после ведения
16	Подвижные игры. Ведение мяча	1	Соблюдение правил поведения, техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр. Ведение мяча на месте, вокруг корпуса, в движении.
	2 четверть	14	
	Гимнастика с основами акробатики.	14	

17	Т. б. на уроках гимнастики. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Соблюдение правил поведения, техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног
18	Элементы акробатики	1	Эстафеты со скакалками и обручами. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.
19	Опорные прыжки	1	Выполнение опорных прыжков через горку из гимнастических матов; вскок в упор стоя на коленях и соскок махом рук закрепление умений. Подтягивания на перекладине.
20	Упражнения в висах	1	Преодоление горки из матов. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание в вися; поднимание ног в вися.
21	Ходьба по скамейке	1	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90 градусов – обучение. Эстафеты с обручами. Великие спортсмены – земляки
22	Ходьба по скамейке. Закрепление	1	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90, 180 градусов – обучение. Эстафеты с обручами.
23	Подтягивания на перекладине.	1	Преодоление горки из матов высотой до 1м. – обучение. Закрепление умений. Подтягивания на перекладине.
24	Строевые упражнения	1	Выполнение команд: «Становись!!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.
25	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Прохождение полосы препятствий с преодолением возвышенностей. Упражнения для формирования правильной осанки
26	Упражнения на ориентировку без зрительного контроля	1	Прохождение полосы препятствий с преодолением возвышенностей. Прохождение полосы препятствий на заданное время. Упражнения на ориентировку без зрительного контроля
27	Упражнения для развития равновесия и тонкого мышечного ощущения	1	Прохождение полосы препятствий с преодолением возвышенностей. Упражнения для развития равновесия и тонкого мышечного ощущения.
28	Упражнения для развития силы и гибкости	1	Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине 90см. Беседа «Влияние развития физических качеств на работу сердца и кровеносных сосудов».
29	Упражнения на тренажерах и с эспандером.	1	Комбинация из освоенных гимнастических элементов. Эстафеты со скакалками и обручами. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см
30	Подвижные игры.	1	

	3-я четверть	22	
	Лыжная подготовка.	16	
31	Профилактика обморожений.	1	Правила поведения, техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений. Прохождение дистанции до 400м. скользящим шагом без палок
32	Т. б. на занятиях лыжной подготовки	1	Правила поведения, техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 500м. скользящим шагом без палок.
33	Попеременный двушажный ход	1	Согласованная работа рук и ног при передвижении ПДХ на учебном круге.
34	Закрепление техники ПДХ	1	Согласованная работа рук и ног при передвижении ПДХ на учебном круге. Закрепление
35	Совершенствование техники ПДХ .	1	Прохождение дистанции 600м. попеременным двушажным ходом в среднем темпе. Выполнение на результат норматива ГТО (практическая часть).
36	Одновременный бесшажный ход.	1	Согласованная работа рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом на учебном круге.
37	Закрепление техники О.Б.Х.	1	Прохождение дистанции 600м. попеременным двушажным ходом в среднем темпе
38	Совершенствование техники О.Б.Х	1	Согласованная работа рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом на учебном круге.
39	Одновременный бесшажный ход.	1	Прохождение дистанции 700м. ОБХ с произвольной скоростью.
40	Закрепление техники поворота	1	Преодоление поворота в средней стойке лыжника – закрепление умений. Поворот переступанием –техника исполнения
41	Торможение плугом	1	Преодоление ворот в низкой стойке лыжника – закрепление умений. Торможение плугом – техника исполнения.
42	Торможение плугом. Закрепление	1	Преодоление поворота в средней стойке лыжника – закрепление умений. Торможение плугом –техника исполнения
43	Передвижение по среднепересеченной местности	1	Прохождение дистанции до 1км. с ускорением на финишной прямой.
44	Равномерное передвижение на лыжах	1	Прохождение дистанции до 1км. с равномерной скоростью.
45	Подвижные игры на лыжах. Игра «Преодолей поворот».	1	Беседа «Как правильно дышать при различных физических нагрузках.
46	Подвижные игры на лыжах. Игра «Салки на лыжах».	1	Прохождение дистанции до 600м. в медленном темпе. Игра «Салки на лыжах».
	СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	9	
47	Ловля и передача мяча	1	Передача мяча в волейболе в парах двумя руками сверху – закрепление умений.

			Эстафеты с мячами. Выполнение на результат норматива ГТО. Метание мяча весом 150г.
48	Ловля и передача мяча. Закрепление	1	Передача мяча над собой - сверху (многократное жонглирование) – обучение. Встречная эстафеты с мячами.
49	Совершенствование ловли и передачи мяча	1	Прием мяча двумя руками снизу в парах; передача мяча над собой – закрепление умений. Игра «Чья пара дольше продержит мяч»
50	Броски мяча в цель	1	Правила игры в пионербол. Беседа «Комфортная обувь и профилактика плоскостопия»
51	Закрепление техники бросков мяча.	1	Правила игры в пионербол
52	Совершенствование техники бросков мяча	1	Игра - пионербол.
	4 четверть	16	
53	Подвижные игры	1	Подвижные игры с мячом. Игра - пионербол.
54	Подвижные игры. Отработка навыков игры	1	Подвижные игры с мячом. Игра - пионербол. Отработка навыков игры
55	Подвижные игры. Закрепление.	1	Подвижные игры с мячом. Игра - пионербол. Закрепление
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	5	
56	Требования к организации занятий Ф.К. Т. б. на уроках легкой атлетики.	1	Техника безопасности, правила поведения на уроках ФК и на стадионе. Эстафетный бег 4x100м. –обучение.
57	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 3-4 мин. с преодолением 3-4х препятствий. Чередование ходьбы и бега.
58	Бег с изменением длины и частоты шагов	1	Бег с изменением длины и частоты шагов Равномерный бег до 4 мин. с различными движениями рук, ног, с преодолением 3-4 препятствий. Игра «Третий лишний».
59	Метание мяча в цель	1	Метание теннисного мяча в цель. Наклон вперед из положения – сидя
60	Закрепление техники метания мяча	1	Метание теннисного мяча на дальность.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	8	
61	Передача мяча	1	Удар по мячу серединой и внутренней стороной подъема – закрепление умений. Обучающая игра «мини – футбол»
62	Закрепление техники передачи мяча	1	Удары носком и пяткой по мячу – закрепление умений. Обучающая игра «мини –футбол».
63	Ведение мяча	1	Ведение мяча. Удары носком и пяткой по мячу – закрепление умений. Игра «мини – футбол».
64	Удары по воротам	1	Удары по воротам. Остановка мяча внешней, внутренней стороной и подошвой стопы – закрепление умений. Обучающая игра «мини

			– футбол».
65	Закрепление техники ударов по воротам	1	Удары по воротам. Остановка мяча внешней,
66	Подвижные игры. Игра «мини –футбол».	1	Подвижные игры и спортивные игры. Игра «мини – футбол».
67	Подвижные игры	1	Подвижные игры и спортивные игры. Игра «мини – футбол».
68	Подвижные игры	1	Подвижные игры и спортивные игры. Игра «мини – футбол».