

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»  
Камбарского района Удмуртской Республики

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «ЕСОШ»  
\_\_\_\_\_/ Т.А.Козлова/  
« 28» августа 2021

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «ЕСОШ»  
\_\_\_\_\_/Т.А.Балтина/  
Приказ № 85  
« 28» августа 2021

**Адаптированная рабочая программа педагога  
Лошкаревой Ольги Степановны  
по адаптивной **физической культуре**  
(вариант 6.3)  
для 1 – 4 классов**

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
протокол № 1  
« 28» августа 2021

2022 – 2025 учебные годы

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 класс) обучающегося 1 класса (вариант 6.3) Полянцева Даниила (заключение от 21.09.2021 года ПМПК г. Сарапула) – программа, адаптирована для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки от 19.12.2014 г., №1598);
- Рекомендаций, изложенных в Письме Минобрнауки РФ «О введении ФГОС ОВЗ» от 11.03.2016 г. (№ВК-452/07);
- АООП НОО учащихся с ЗПР Средней общеобразовательной школы №30 города Костромы.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Вариант 6.3. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Коррекционная работа ориентирована на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и поддержку в освоении АООП НОО, требований к результатам освоения программы коррекционной работы и условиям реализации АООП НОО. Реализацией АООП НОО обучающихся с ЗПР является психолого-педагогическое сопровождение обучающегося, согласованная работа учителя начальных классов с педагогами, реализующими программу коррекционной работы, содержание которой для каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПР.

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У обучающихся начальной школы с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.1. Обучение физической культуре строится с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков учитывается быстрая истощаемость и низкая

работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения. Учителю может самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

#### **Цель:**

- Формирование** у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:
  - укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
  - совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
  - формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
  - развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
  - обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в первом классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

#### **Структура учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о

физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «**Знания о физической культуре**» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медикобиологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «**Способы двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «**Общеразвивающие упражнения**». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

В основу рабочей программы положены современные образовательные **технологии**:

- **Здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно – воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- **Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

➤ **Информационно – коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

➤ **образовательно – познавательной** направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

➤ **образовательно – предметной** направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

➤ **образовательно – тренировочной** направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

## **Описание места учебного предмета, коррекционного курса 2**

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

**Анализ учебного плана.** В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю (102 ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

На основании учебного плана начального образования для 1-4 классов муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Ершовская СОШ». Курс « Физическая культура» входит в обязательную область «Физическая культура» . В 1 классе 99 часов (3 часа в неделю) Во 2 классе 102 часа в год ( 3 часа в неделю). В 3 классе 102 часа в год ( 3 часа в неделю). В 4 классе 102 часа в год (3 часа в неделю).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса**

#### **Формирование универсальных учебных действий**

*(личностные и метапредметные результаты)*

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

#### **Личностные универсальные учебные действия**

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к ОУ, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском и иностранном языках.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

**Знания о физической культуре**

**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).

**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.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- 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:**

- 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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

– 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.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

– 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).

### **Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

#### **Физическая культура**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурнооздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**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:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на

расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

#### **На материале плавания**

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

## Распределение учебного материала по разделам и классам

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Гимнастика	32	32	32	32
2	Лёгкая атлетика	27	33	35	39
3	Подвижные игры	30	28	24	20
4	Лыжи	9	9	11	11
5	Основы знаний	В процессе урока			
6	Всего часов	99	102	102	102

### Требования к уровню подготовки выпускников 1 класса

**Обучающиеся должны знать:**

- правила изучаемых игр;
- правила выбора одежды и обуви для занятий на улице в зимний период;

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу;
- произвольно лазать по гимнастической стенке;
- ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- прыгать в длину с места;
- бросать и ловить мяч;
- ходить на лыжах приставным шагом, ступающим шагом;
- играть в подвижные игры.

### Требования к уровню подготовки выпускников 2 класса

**Обучающиеся должны знать:**

- правила изучаемых игр;
- правила переноски лыж;

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке;
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать мяч в цель;
- ходить на лыжах скользящим, ступающим шагом;

- играть в подвижные игры.

### **Требования к уровню подготовки выпускников 3 класса**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила изучаемых игр;
- понятие «высокий старт», «эстафетный бег».

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке;
- выполнять эстафету;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать мяч в цель;
- ходить на лыжах скользящим шагом, осуществлять подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.
- играть в подвижные игры.

### **Требования к уровню подготовки выпускников 4 класса**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- название снарядов и гимнастических элементов;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила изучаемых игр;

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату произвольным способом;
- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;
- выполнять прыжки в длину с разбега;
- метать мяч в цель;
- осуществлять подъем «елочкой», «лесенкой», спуски в средней стойке;
- играть в подвижные игры.

### **Методы и формы контроля при оценивании успеваемости учащихся 1 – 4 классов на уроках физической культуры**

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- ✓ включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- ✓ проверка выполнения отдельных упражнений;
- ✓ выполнение установленных для каждого индивидуально заданий. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В

коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- ✓ как ученик овладел основами двигательных навыков;
- ✓ как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- ✓ как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- ✓ как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- ✓ как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- ✓ как относится к урокам;
- ✓ каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся 1—4 классов.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

- ✓ старт не из требуемого положения;
- ✓ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ✓ несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

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

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

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

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 1—4 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

Таким образом, на уроках физкультуры у учителя будут три группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

**Календарно – тематическое планирование 1 класс 1 четверть Всего часов: 27**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема уроков</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Повторение</b>
1	Основы знаний: «Правила поведения на уроках физической культуры». Техника безопасности.	1	02.09.14	Плакаты	Подвижная игра «Ловишки».
2	Возникновение физической культуры и спорта. Виды спорта.	1	04.09.14	Плакаты	Правила поведения на уроках физической культуры
3	Понятие о разминке. Изучение разминки в движении.	1	05.09.14	Ориентиры	Виды спорта.
4	Строевые упр-я: понятие о шеренге; построение в одну шеренгу.	1	09.09.14	Ориентиры	Понятие о разминке. Изучение разминки в движении.
5	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	11.09.14	Ориентиры	Понятие о шеренге; построение в одну шеренгу.
6	Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Дыхательные упражнения.	1	12.09.14	Ориентиры	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
7	Строевые упр-я: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево.	1	16.09.14	Ориентиры	Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.
8	Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе 1-2 минуты за учителем. Правильная постановка стопы в	1	18.09.14	Ориентиры	Повороты направо, налево.

	беге.				
9	Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений.	1	19.09.14	Кистевые эспандеры, малые мячи.	Правильная постановка стопы в беге.
10	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	23.09.14	. Ориентиры	Дыхательные упражнения.
11	Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча.	1	25.09.14	Ориентиры, малые мячи.	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
12	Строевые упр-я: представление о колонне; построение в колонну по одному.	1	26.09.14	Ориентиры, малые мячи.	Хват и ловля малого мяча.
13	Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе.	1	30.09.14	Ориентиры	Представление о колонне; построение в колонну по одному.
14	Коррекция правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	02.10.14	Ориентиры	Координация частей тела в беге.
15	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.	1	03.10.14	Гимнастические маты, Фитболы.	Ходьба с сохранением правильной осанки.
16	Координация частей тела во время прыжка с места. Прыжки с места через начерченную линию, шнур.	1	07.10.14	Шнур, гимнастические маты, Фитболы.	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.
17	Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега.	1	09.10.14	Шнур, ориентиры.	Координация частей тела во время прыжка с места.
18	Переноска гимнастического мата на заданное расстояние вчетвером. Согласованность действий.	1	10.10.14	Гимнастические маты	Техника бега.
19	Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед.	1	14.10.14	Гимнастические маты, ориентиры.	Переноска гимнастического мата на заданное расстояние вчетвером.
20	Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Бросок мяча в стену и ловля после отскока.	1	16.10.14	Малые мячи, ориентиры.	Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед.
21	Ходьба правым и левым боком приставными шагами.	1	17.10.14	Ориентиры.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.



22	Прыжок в глубину с высоты 20-30 см. в обозначенный ориентир.	1	21.10.14	Высокая опора, ориентир.	Ходьба правым и левым боком приставными шагами.
23	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!».	1	23.10.14	Высокая опора, ориентир.	Прыжок в глубину.
24	Упр-я для развития пространственной ориентировки и точности движений. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад.	1	24.10.14	Ориентиры	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!».
25	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	28.10.14	Гимнастическая скамья	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад.
26	Упражнения в равновесии. Ходьба по в колонне по одному с сохранением заданной дистанции.	1	30.10.14	Гимнастическая скамья, ориентиры.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
27	Зачет. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	31.10.14	Малые мячи, ориентиры.	Понятие о дистанции; ходьба в колонне по одному с сохранением заданной дистанции.

### Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть

1 класс

Всего часов: 22

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила утренней гигиены и ее значение для человека».	1	11.11.14	Плакаты	Подвижная игра: «Иди прямо!».
2	Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки.	1	13.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	«Правила утренней гигиены и ее значение для человека».
3	Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.	1	14.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Группировка, лежа на спине и в упоре присев.
4	Перекаты из группировки. Техника выполнения.	1	18.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Перекаты
5	Техника выполнения кувырка вперед.	1	20.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Перекаты из группировки.

6	Кувырок вперед. Совершенствование техники выполнения.	1	21.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Подвижная игра: «Удочки!».
7	Стойка на лопатках. Техника выполнения.	1	25.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Кувырок вперед.
8	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1	27.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Стойка на лопатках.
9	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1	28.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Подвижная игра: «Успей убрать!».
10	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием через предметы (малые мячи).	1	02.12.14	Ориентиры, гимнастические маты, скамья.	Упражнение – «Мост».
11	Дыхательные упр-я: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1	04.12.14	Гимнастическая скамья	Упражнения в равновесии.
12	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1	05.12.14	Гимнастическая стенка	Подвижная игра: «Совушка!».
13	Ползание «По-пластунски» по коридору длиной 15 метров.	1	09.12.14	Маты, гимнастическая стенка.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.
14	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см. (под коня, козла и т.п.).	1	11.12.14	Гимнастический конь, козел, гимнастические маты.	Ползание «По-пластунски».
15	Прыжок в глубину с высоты 20 – 30 см. в обозначенный ориентир. Техника приземления на обе стопы.	1	12.12.14	Гимнастическая скамейка, маты.	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см.
16	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1	16.12.14	Гимнастическая стенка, маты.	Прыжок в глубину с высоты 20 – 30 см. в обозначенный ориентир.
17	Висы на перекладине. Техника выполнения висов.	1	18.12.14	Гимнастическая стенка, перекладина.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
18	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1	19.12.14	Скакалки, перекладина.	Висы на перекладине.

19	Прыжки на скакалке. Техника выполнения прыжков.	1	23.12.14	Скакалки, маты.	Переноска гимнастических матов по двое.
20	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1	25.12.14	Обручи, скакалки.	Прыжки в скакалку.
21	Пространственное ориентирование. Ходьба по залу без зрительного контроля по командам учителя.	1	26.12.14	Обручи, ориентиры.	Вращение обруча.
22	Зачет. Кувырок вперед с выходом в группировку.	1	30.12.14	Гимнастические маты	Подвижная игра: «Лохматый пес!».

**Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на III четверть  
1 класс**

**Всего часов: 27**

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период».	1	13.01.15	Плакаты	Строевые упражнения: повороты на месте по команде учителя.
2	Элементарные понятия о лыжах и передвижении на лыжах с опорой на лыжные палки.	1	15.01.15	Лыжи, гимнастические палки.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
3	Передвижение к месту занятий, дер-	1	16.01.15	Лыжи	Подвижная игра «Самолеты на

	жа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.				аэродром!».
4	Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений.	1	20.01.15	Лыжи	Одевание и снятие лыж.
5	Техника «ступающего шага»: согласованная работа рук и ног.	1	22.01.15	Лыжи, ориентиры.	Построение на лыжах в одну шеренгу.
6	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую.	1	23.01.15	Лыжи, ориентиры.	Согласованная работа рук и ног.
7	Техника «ступающего шага»: удлинение шага и отталкивание палками.	1	27.01.15	Лыжи, ориентиры.	Комплекс упражнений на лыжах.
8	Знакомство с санками. Формирование навыка спуска с горки на санках по одному.	1	29.01.15	Санки, ориентиры.	Имитационные упражнения: ходьба на лыжах.
9	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж в одной шеренге.	1	30.01.15	Лыжи, ориентиры.	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с ноги на ногу.
10	Освоение подвижной игры на санках «Черепахи».	1	03.02.15	Санки, ориентиры.	Комплекс упражнений для развития гибкости.
11	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте «махом» на 90° и 180°.	1	05.02.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
12	Лыжная подготовка. Техника поворота в движении «переступанием».	1	06.02.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты «махом»
13	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1	10.02.15	Лыжи, ориентиры.	Правила переноски лыж.
14	Техника «скользящего шага»: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок.	1	12.02.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты в движении «переступанием».
15	Техника «скользящего шага»: поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.	1	13.02.15	Лыжи, ориентиры.	Общее представление о технике скользящего шага.
16	Техника «скользящего шага»: согласованная работа рук и ног. Коор-	1	24.02.15	Лыжи, ориентиры.	Скользкий шаг: техника опоры на палки.

	динация движений.				
17	Техника «скользящего шага»: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу. Скольжение.	1	26.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника скольжения на лыжах.
18	Техника «скользящего шага»: совершенствование.	1	27.02.15	Лыжи, ориентиры.	Вынос маховой ноги вперед.
19	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота.	1	03.03.15	Фитболы, маты.	Прыжок в длину с места.
20	Метание малого мяча в вертикальную цель с места, расстояние 10 – 15 метров. Основная стойка.	1	05.03.15	Малые мячи, цель.	Бег с прискоком 30 метров.
21	Метание малого мяча в вертикальную цель с места, расстояние 10 – 15 метров. Техника броска	1	06.03.15	Малые мячи, цель.	Ходьба в колонне по одному.
22	Совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель с места.	1	10.03.15	Малые мячи, цель.	Упражнения на Фитболах.
23	Лазание по гимнастической стенке «Одноименным» способом.	1	12.03.15	Гимнастическая стенка, маты.	Метания малого мяча в вертикальную цель.
24	Техника простого вися на перекладине хватом ладони сверху.	1	13.03.15	Перекладина, маты.	Строевые упр-я: расчет по порядку номеров и на 1-2.
25	Лазание по гимнастической стенке «Разноименным» способом.	1	17.03.15	Гимнастическая стенка, маты, ручные эспандеры.	Упражнения с ручными эспандерами.
26	Преодоление препятствий в беге высотой 10 – 20 см.	1	19.03.15	Ориентиры, препятствия.	Подвижная игра: «Лохматый пес!».
27	Зачет: метание малого мяча в вертикальную цель с места.	1	20.03.15	Малые мячи, цель.	Подвижная игра: «Гуси – лебеди».

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на IV четверть

1 класс

Всего часов: 23

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях».	1	31.03.15	Плакаты	Части тела человека: носок, пятка, локоть, колено и т.д.
2	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы с различными положениями рук.	1	02.04.15	Ориентиры, большие мячи.	Комплекс упражнений № 1 с большими мячами.
3	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими палками.	1	03.04.15	Гимнастические палки	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы.
4	Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя.	1	07.04.15	Гимнастические палки	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
5	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: основная стойка, правильный хват мяча.	1	09.04.15	Ориентиры, малые мячи, вертикальная цель.	Ходьба по ориентирам.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: техника броска, координация частей тела.	1	10.04.15	Ориентиры, малые мячи, вертикальная цель.	Бег в среднем темпе до 3-4 минут.
7	Ходьба по гимнастической скамейке: обычная, в полуприсяде, в полном присяде, боком и т.п.	1	14.04.15	Гимнастическая скамья, малые мячи.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места.
8	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: техника постановки стопы.	1	16.04.15	Ориентиры	Удержание равновесия на одной ноге.
9	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: координация работы рук и ног.	1	17.04.15	Гимнастическая скамья	Ходьба по гимнастической скамейке: обычная, в полуприсяде, в полном присяде, боком и т.п.
10	Освоение бега на дистанцию 30	1	21.04.15	Гимнастическая стенка	Упражнения на гимнастической

	метров в различном темпе: постановка дыхания в беге.				стенке.
11	Метание малого мяча на дальность: основная стойка, хват, траектория полета мяча.	1	23.04.15	Ориентиры	Повороты на месте.
12	Метание малого мяча на дальность: техника броска, координация частей тела.	1	24.04.15	Малые мячи	Ходьба в колонне по одному.
13	Лазание по наклонной гимнастической скамье стоя на коленях.	1	28.04.15	Гимнастическая скамья, маты.	Переноска гимнастического мата по двое.
14	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.	1	30.04.15	Гимнастическая скамья, малые мячи.	Метание малого мяча на дальность.
15	Прыжок в длину с места: основная стойка, техника отталкивания.	1	05.05.15	Ориентиры, рулетка.	Лазание по наклонной гимнастической скамье стоя на коленях.
16	Прыжок в длину с места: координация частей тела во время прыжка.	1	07.05.15	Ориентиры, рулетка.	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.
17	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	08.05.15	Ориентиры, рулетка.	Подвижная игра: «Пятнашки маршем».
18	Метание набивного мяча весом 0,5 кг, двумя руками из-за головы с места. Техника толчка.	1	12.05.15	Ориентиры, набивные мячи.	Прыжок в длину с места.
19	Метание набивного мяча весом 0,5 кг, двумя руками из-за головы с 1-3 шагов. Техника отталкивания.	1	14.05.15	Ориентиры, набивные мячи.	Ходьба в колонне по одному с заданным интервалом.
20	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания.	1	15.05.15	Прыжковая яма	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
21	Прыжок в длину с разбега: фазы полета, координация частей тела.	1	19.05.15	Прыжковая яма	Правильная постановка стоп в беге.
22	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	21.05.15	Прыжковая яма	Прыжок в длину с места.
23	Зачет. Бег на дистанцию 30 метров на время. Подведение итогов четверти.	1	22.05.15	Ориентиры, секундомер.	Подвижная игра: «Ловишки».

**Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть  
2 класс**

**Всего часов: 27**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема уроков</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Повторение</b>
1	Основы знаний: «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке».	1	01.09.14	Плакаты	Подвижная игра: «Салки с домиками».
2	Строевые упр-я: выполнение команд «На месте шагом марш!», «На месте стой!».	1	02.09.14	Ориентиры	Метание малого мяча в горизонтальную цель с места.
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	05.09.14	Ориентиры	Строевые упр-я: построение в одну шеренгу, повороты направо, налево, кругом.
4	Челночный бег: представление, понятие.	1	08.09.14	Ориентиры, гимнастическая скамья.	Ходьба по гимнастической скамейке.
5	Техника челночного бега: правильный поворот у ориентира.	1	09.09.14	Ориентиры	Прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед..
6	Тестирование челночного бега 3 × 5 метров.	1	12.09.14	Ориентиры	Правильная постановка стоп в беге.
7	Возникновение физической культуры и спорта. Виды спорта.	1	15.09.14	Ориентиры	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при выполнении упражнений.
8	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	16.09.14	Малые мячи, обручи.	Упр-я с малыми обручами.
9	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с переступанием	1	19.09.14	Гимнастическая скамья, ориентиры.	Ходьба и бег по ориентирам.

	через предметы (мячи, мешочки и т.п.).				
10	Дыхательные упр-я: согласованность дыхания с различными движениями рук.	1	22.09.14	. Гимнастическая скамья. .	Упражнения в равновесии.
11	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».	1	23.09.14	Ориентиры, маты.	Ползание «По – пластунски!»



12	Физические качества человека и способы их развития.	1	26.09.14	Ориентиры	Выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».
13	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1	29.09.14	Прыжковая яма	Физические качества человека и способы их развития.
14	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	30.09.14	Прыжковая яма, маты.	Переноска и укладка гимнастических матов по двое.
15	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	03.10.14	Прыжковая яма, ориентиры.	Перестроение из колонны по одному в круг.
16	Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота.	1	06.10.14	Маты, Фитболы, шнур.	Прыжки с места через начерченную линию, шнур вперед назад.
17	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	07.10.14	Малые мячи, цель.	Бег с ускорением.
18	Строевые упр-я: перестроение из одной шеренги в две по команде «В две шеренги – стройся!»	1	10.10.14	Ориентиры, малые мячи.	Метания малого мяча на точность.
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	13.10.14	Гимнастические коврики, большие мячи.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.
20	Бег с преодолением препятствий высотой 10 – 20 см. в среднем темпе.	1	14.10.14	Ориентиры, препятствия.	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
21	Прыжок в глубину с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе стопы, в обозначенный ориентир.	1	17.10.14	Высокая опора, препятствия.	Бег с преодолением препятствий.
22	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	20.10.14	Гимнастические коврики, высокая опора, ориентир.	Прыжок в глубину с высоты 30-40 см.
23	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1	21.10.14	Ориентиры	Быстрый бег на скорость 20-30 метров.

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть

2 класс

Всего часов: 23

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Элементарные сведения о правильной осанке».	1	10.11.14	Плакаты	Подвижная игра: «У ребят порядок строгий!».

2	Строевые упр-я: выполнение команд «Класс, Стройся!»; «Класс, Разойдись!».	1	11.11.14	Ориентиры	Ходьба с различным положением рук.
3	Упр-я в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	1	14.11.14	Ориентиры, гимнастическая скамья.	Бег на носках с изменением скорости по команде учителя.
4	Упр-я с малыми обручами в парах: прокатывание и ловля обруча.	1	17.11.14	Гимнастическая скамья, малые обручи.	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.
5	Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.	1	18.11.14	Малые обручи, маты.	Упр-я с малыми обручами в парах: прокатывание и ловля обруча.
6	Перекаты из группировки. Техника выполнения.	1	21.11.14	Гимнастические маты.	Лазание по наклонной гимнастической скамье.
7	Техника выполнения кувырка вперед.	1	24.11.14	Гимнастические маты.	Комплекс ОРУ с флажками.
8	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника упора на руки и отталкивание ногами.	1	25.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Перекаты из группировки.
9	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника выхода в группировку.	1	28.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Бег с преодолением простейших препятствий.
10	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Совершенствование техники кувырка вперед.	1	01.12.14	. Плакаты, гимнастические маты. .	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.
11	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!»; «На месте стой!»	1	02.12.14	Ориентиры, маты.	Упр-я для укрепления мышц спины и живота.
12	Стойка на лопатках. Техника выполнения.	1	05.12.14	Гимнастические маты	Кувырок вперед из упора присев в группировку.
13	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1	08.12.14	Гимнастические маты	Стойка на лопатках.
14	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1	09.12.14	Гимнастические маты	Упражнение – «Мост».
15	Прыжок в глубину с места (20-30 см.) в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.	1	12.12.14	Ориентир	Подвижная игра: «Удочки!».

16	Простые висы на перекладине. Вис с согнутыми ногами.	1	15.12.14	Перекладина, ориентир, маты.	Прыжок в глубину с места.
17	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1	16.12.14	Гимнастическая стенка, перекладина.	Вис на перекладине с согнутыми ногами.
18	Ползание «По-пластунски» по коридору длиной 15 метров.	1	19.12.14	Гимнастическая стенка, маты.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.
19	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см. (под коня, козла и т.п.).	1	22.12.14	Гимнастические маты, препятствия.	Ползание «По-пластунски».
20	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1	23.12.14	Гимнастическая стенка, препятствия.	Подлезание под препятствие.
21	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1	26.12.14	Гимнастическая стенка, скакалки.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
22	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1	29.12.14	Обручи, скакалки.	Прыжки со скакалкой.
23	Зачет. Кувырок вперед из упора присев в группировку.	1	30.12.14	Гимнастические маты	Подвижная игра: «Белки в лесу!».

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на III четверть  
2 класс

Всего часов: 28

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке».	1	12.01.15	Плакаты	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренге в две.
2	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.	1	13.01.15	Лыжи	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке
3	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне без помощи палок.	1	16.01.15	Лыжи, ориентиры.	Одевание и снятие лыж.
4	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне при помощи палок.	1	19.01.15	Лыжи, ориентиры.	Комплекс подводящих упражнений на лыжах.

5	Техника «ступающего шага»: согласованная работа рук и ног при ходьбе на лыжах.	1	20.01.15	Лыжи, ориентиры.	Движение на лыжах в колонне по одному с заданным интервалом.
6	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1	23.01.15	Лыжи, ориентиры.	Согласованная работа рук и ног.
7	Техника «ступающего шага»: удлинение шага.	1	26.01.15	Лыжи, ориентиры.	Правила переноски лыж.
8	Развитие силы рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами.	1	27.01.15	Резиновые амортизаторы.	Ходьба гусиным шагом.
9	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1	30.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра «Кто первый!».
10	Техника «ступающего шага»: совершенствование.	1	02.02.15	Лыжи, ориентиры.	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
11	Формирование навыка спуска с горки на санках по одному. Эстафета на санках «Черепахи».	1	03.02.15	Санки, ориентиры.	Беговые упражнения.
12	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	06.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника «ступающего шага»: удлинение шага.
13	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок.	1	09.02.15	Лыжи, ориентиры.	Понятие об интервале, во время движения в колонне по одному.
14	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.	1	10.02.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
15	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1	13.02.15	Лыжи, ориентиры.	Поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.
16	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1	16.02.15	Лыжи, ориентиры.	Сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.
17	Техника спуска с учебного склона: основная стойка лыжника при спуске со склона.	1	17.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра «На одной лыже!».

18	Техника группировка при падении на лыжах во время спуска с учебного склона.	1	20.02.15	Лыжи, ориентиры.	Основная стойка лыжника при спуске со склона.
19	Техника спуска с учебного склона: торможение «плугом» при спуске со склона.	1	24.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника группировка при падении на лыжах.
20	Техника подъема на склон 12-15° способом «Ёлочка».	1	27.02.15	Лыжи, ориентиры.	Торможение «плугом» при спуске со склона.
21	Техника подъема на склон 12-15° способом «Лесенка».	1	02.03.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».
22	Упражнения в ходьбе: на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед.	1	03.03.15	Малые мячи, ориентиры.	Подвижная игра «Охотники и утки!».
23	Беговые упражнения: бег с прыжком, на прямых ногах, с захлестыванием голени назад, спиной вперед.	1	06.03.15	Ориентиры	Упражнения в ходьбе.
24	Развитие выносливости в беге (до 6 минут) в среднем темпе.	1	10.03.15	Ориентиры	Бег на прямых ногах.
25	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота.	1	13.03.15	Фитболы, гимнастические скамейки.	Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием через предметы.
26	Техника лазания по гимнастической стенке одноименным способом.	1	16.03.15	Гимнастическая стенка, большие мячи.	Подвижная игра «Мяч в корзину!».
27	Техника лазания по гимнастической стенке разноименным способом.	1	17.03.15	Гимнастическая стенка, обручи.	Упражнения с обручами.
28	Зачет: лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1	20.03.15	Маты, гимнастическая стенка.	Подвижная игра: «Гуси-лебеди».

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на IV четверть  
2 класс

Всего часов: 21

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега».	1	30.03.15	Плакаты, ориентиры.	Ходьба с различными положениями рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову.
2	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1	31.03.15	Ориентиры	Строевые упр-я: повороты на месте по командам учителя.
3	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы с различными положениями рук.	1	03.04.15	Ориентиры	Подвижная игра: «К своим флажкам!».
4	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1	06.04.15	Большие мячи	Ходьба в медленном и в ускоренном темпе по команде учителя.
5	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	07.04.15	Препятствия, ориентиры, гимнастическая скамья..	Бег с преодолением простейших препятствий.
6	Упражнения с флажками на внимание.	1	10.04.15	Флажки, ориентиры.	Бег в среднем темпе до 6 минут с переходом на ходьбу.
7	Корректирующие упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками.	1	13.04.15	Большие мячи, гимнастические палки..	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.
8	Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя.	1	14.04.15	Ориентиры	Удержание равновесия на одной ноге с различными положениями рук.
9	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника правильной постановки стопы.	1	17.04.15	Скакалки, ориентиры.	Упражнения со скакалками.
10	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника работы рук.	1	20.04.15	Обручи, ориентиры.	Упражнения с обручами.
11	Восстановление дыхания после бега. Комплекс дыхательных упражнений.	1	21.04.15	Ориентиры	Ходьба в колонне по одному, с заданным интервалом.

12	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом вверх, вниз, в стороны.	1	24.04.15	Гимнастическая стенка	Ходьба в колонне по два под счет.
13	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: основная стойка, правильный хват мяча.	1	27.04.15	Малые мячи, цель, гимнастические маты.	Переноска гимнастического мата по двое.
14	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: техника броска, координация частей тела.	1	28.04.15	Малые мячи, цель.	Подвижная игра: «Кто поймал мяч?».
15	Освоение техники ползания «По – пластунски!».	1	05.05.15	Маты, гимнастическая скамья.	Лазание по наклонной гимнастической скамье с опорой на колени.
16	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см.	1	08.05.15	Препятствие, гимнастическая скамья.	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.
17	Перелезание через препятствие высотой 40 – 50 см.	1	12.05.15	Препятствие, яма с песком.	Прыжок в длину с прямого разбега
18	Коррекция мелкой моторики. Упражнения с теннисными мячами и ракеткой.	1	15.05.15	Теннисные мячи, ракетки.	Метание набивного мяча до 1 кг, двумя руками из-за головы с места.
19	Прыжок в глубину с возвышающейся опоры высотой 30 – 40 см. Техника приземления на обе стопы.	1	18.05.15	Опора, маты.	Подвижная игра: «Запрещенное движение!».
20	Упражнения в равновесии: стойка на одной опорной ноге.	1	19.05.15	Опора, маты.	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
21	Зачет. Метание малого мяча в вертикальную цель с места. Подведение итогов четверти.	1	22.05.15	Малые мячи, цель.	Подвижная игра: «Стрелки!».

24	Прыжки в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	24.10.14	Ориентиры	Выполнение команд «На месте шагом марш!» «На месте стой!».
25	Тестирование прыжка в длину с места.	1	27.10.14	Ориентиры	Строевые упр-я: перестроение из одной шеренги в две по команде «В две шеренги – стройся!»
26	Ловля и броски мяча в парах.	1	28.10.14	Волейбольные мячи, Фитболы.	Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота.
27	Зачет. Физические качества человека и способы их развития.	1	31.10.14	Фитболы	Ловля и броски мяча в парах.

**Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть  
3 класс**

**Всего часов: 27**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема уроков</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Повторение</b>
1	Основы знаний: «Значение физических упражнений для здоровья человека».	1	01.09.14	Плакаты	Подвижная игра: «Самолеты на аэродром!».
2	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».	1	02.09.14	Ориентиры, малые мячи.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.
3	Высокий старт. Основная стойка.	1	05.09.14	Ориентиры	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»:«Класс сомкнись!».
4	Высокий старт. Техника прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп.	1	08.09.14	Ориентиры, гимнастическая скамья.	Ходьба по гимнастической скамье.
5	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	09.09.14	Плакаты. Ориентиры.	Ходьба в среднем и быстром темпе.
6	Челночный бег: представление, понятие.	1	12.09.14	Ориентиры	Высокий старт. Основная стойка.
7	Челночного бега: техника поворота у ориентира.	1	15.09.14	Ориентиры.	Параллельная постановка стоп в беге.
8	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1	16.09.14	Ориентиры	Дыхательные упр-я. Задержка дыхания на 8 – 10 секунд.
9	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	19.09.14	Малые мячи, гимнастическая скамья.	Ходьба по гимнастической скамье.
10	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	22.09.14	Малые мячи	Стр-е упражнения: выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
11	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	23.09.14	Ориентиры	Бег в колонне по одному с заданным интервалом.
12	Спортивная игра «Футбол».	1	26.09.14	Ориентиры	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
13	Футбольные упражнения в парах.	1	29.09.14	Ориентиры, мячи.	Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Основная стойка. Техника броска.



14	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1	30.09.14	Прыжковая яма, маты.	Переноска и укладка гимнастических матов по двое.
15	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	03.10.14	Прыжковая яма	Бег с ускорением до 30 метров.
16	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	06.10.14	Прыжковая яма, набивные мячи.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.
17	Физические качества человека и способы их развития.	1	07.10.14	Ориентиры, шнур.	Прыжки с места через начерченную линию, шнур вперед назад.
18	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	10.10.14	Малые мячи	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	13.10.14	Гимнастические коврики, линейка.	Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги.
20	Коррекционная подвижная игра «Запрещенное движение!».	1	14.10.14	Ориентиры	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, спиной вперед.
21	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	17.10.14	Гимнастические коврики, секундомер.	Подвижная игра «Запрещенные движения».
22	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1	20.10.14	Ориентиры, большой мяч.	Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног.
23	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	21.10.14	Ориентиры, мячи.	Футбольные упражнения в парах.
24	Тестирование прыжка в длину с места.	1	24.10.14	Ориентиры, рулетка.	Гусиный шаг.
25	Тестирование вися на время.	1	27.10.14	Шведская стенка, маты, мячи.	Ловля и броски мяча в парах.
26	Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе стопы в обозначенный ориентир.	1	28.10.14	Высокая опора, маты.	Беговые упражнения.
27	Зачет. Физические качества человека и способы их развития.	1	31.10.14	Ориентиры, маты.	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

### Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть

3 класс

Всего часов: 23

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
-------	-------------	--------------	------	--------------	------------

1	Основы знаний: «Значение физических упр-й для здоровья человека».	1	10.11.14	Плакаты	Подвижная игра: «Антивышибалы!».
2	Кувырок вперед. Техника выполнения.	1	11.11.14	Ориентиры, маты.	Бег в чередовании с ходьбой.
3	Кувырок вперед с трех шагов с переходом в группировку.	1	14.11.14	Гимнастические маты	Упражнения с флажками.
4	Кувырок вперед с разбега. Техника выполнения.	1	17.11.14	Гимнастические маты	Приседания на всей стопе и на носках.
5	Стойка на лопатках. Техника подъема ног и таза в вертикальное положение.	1	18.11.14	Гимнастические маты	Дыхательные упражнения.
6	Стойка на лопатках. Техника упора руками в поясницу.	1	21.11.14	Гимнастические маты	Бег с прискоком.
7	Стойка на лопатках. Техника удержания вертикального положения.	1	24.11.14	Гимнастические маты	Кувырок вперед с разбега
8	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1	25.11.14	Гимнастические маты	Стойка на лопатках.
9	Упражнение – «Мост». Техника удержания положения до 10 секунд.	1	28.11.14	Гимнастические маты	Подвижная игра: «Волк во рву!».
10	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1	01.12.14	Гимнастические маты, обручи.	Упражнения с обручами.
11	Упр-я в равновесии: равновесие на одной ноге со сменой положения рук и ноги.	1	02.12.14	Ориентиры	Подвижная игра: «Бездомный заяц!».
12	Упр-я для развития пространственной ориентации: принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по заданию учителя.	1	05.12.14	Ориентиры	Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны.
13	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1	08.12.14	Гимнастическая стенка, мячи, мишень.	Метание мяча в мишень.
14	Упр-я со скакалкой: прыжки на месте. Координация работы рук и ног.	1	09.12.14	Гимнастические маты, скакалки.	Кувырок вперед из упора присев.

15	Упр-я со скакалкой: совершенствование.	1	12.12.14	Гимнастические маты, скакалки.	Группировка в положении сидя.
16	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1	15.12.14	Гимнастическая стенка, маты.	Перекуты вперед, назад.
17	Прыжок в глубину с высоты 30 – 40 см. в обозначенный ориентир.	1	16.12.14	Плакаты, гимнастические маты, скакалки.	Упражнения со скакалками.
18	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1	19.12.14	Гимнастическая стенка, обручи.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.
19	Вращение обруча. Совершенствование упражнения.	1	22.12.14	Гимнастическая стенка, обручи.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
20	Пространственное ориентирование. Ходьба по залу без зрительного контроля по командам учителя.	1	23.12.14	Препятствия, ориентиры.	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.
21	Простые висы на перекладине гимнастической стенки прямым и обратным хватом.	1	26.12.14	Гимнастическая стенка	Прыжок в глубину с высоты 30 – 40 см. в обозначенный ориентир.
22	Простые висы на перекладине гимнастической стенки: вис с согнутыми ногами; вис на согнутых руках.	1	29.12.14	Гимнастическая стенка	Простые висы на перекладине гимнастической стенки прямым и обратным хватом.
23	Зачет. Кувырок вперед из упора присев в группировку.	1	30.12.14	Гимнастические маты	Подвижная игра «Ловишки!».

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на III четверть

3 класс

Всего часов: 28

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».	1	12.01.15	Плакаты	Подвижная игра «Мотылек, журавль, жаба».
2	Переход в колонне по одному с лыжами в руках к месту проведения занятий. Одевание и снятие лыж.	1	13.01.15	Лыжи	Основы знаний: «Требования к одежде лыжника».
3	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне без помощи палок.	1	16.01.15	Лыжи, ориентиры.	Одевание лыж.
4	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне при помощи палок.	1	19.01.15	Лыжи, ориентиры.	Комплекс упражнений на лыжах.
5	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1	20.01.15	Лыжи, ориентиры.	Понятие об интервале в колонне.
6	Техника «ступающего шага»: скоординированная работа рук и ног при движении по лыжне.	1	23.01.15	Лыжи, ориентиры.	Дыхательные упражнения.
7	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1	26.01.15	Лыжи, ориентиры.	Согласованная работа рук и ног.
8	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	27.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Все по местам!».
9	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание ногами без палок с имитацией их помощи.	1	30.01.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
10	Техника скользящего шага: движение по лыжне при помощи палок.	1	02.02.15	Лыжи, ориентиры.	Скольжение на одной лыже с сохранением равновесия.
11	Техника поворота на месте «махом» на 180°.	1	03.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Гусеница».
12	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1	06.02.15	Лыжи, ориентиры.	Поворот на месте «махом» на 180°.

13	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1	09.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Пустое место».
14	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1	10.02.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты на месте «переступанием» вокруг носков лыж.
15	Техника группировки при падении во время спуска.	1	13.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.
16	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1	16.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника группировки при падении во время спуска.
17	Техника торможение «плугом» при спуске с учебного склона.	1	17.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.
18	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1	20.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника торможение «плугом» при спуске с учебного склона.
19	Техника подъема на склон способом «Лесенка».	1	24.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».
20	Техника поворота в движении на лыжах «переступанием».	1	27.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Лесенка».
21	Техника попеременного двухшажного хода.	1	02.03.15	Лыжи, ориентиры.	Техника поворота в движении на лыжах «переступанием».
22	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед.	1	03.03.15	Скакалки, гимнастические палки.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками
23	Ориентация в пространстве: шаг вперед, назад, вправо, влево, в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	06.03.15	Ориентиры	Подвижная игра "Караси и щука"
24	Висы на гимнастической стенке на прямых и согнутых руках.	1	10.03.15	Гимнастическая стенка, скакалки.	Упражнения со скакалкой.
25	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1	13.03.15	Гимнастическая скамья, стенка.	Висы на гимнастической стенке на прямых и согнутых руках.
26	Комплекс упражнений на Фитболе. Развитие силы мышц спины и живо-	1	16.03.15	Фитболы, ориентиры.	Подвижная игра "Эстафета зверей".

	та.				
27	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений.	1	17.03.15	Фитболы	Упражнения на Фитболах.
28	Зачет: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед.	1	20.03.15	Скакалки, ориентиры.	Подвижная игра "Волки во рву".

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на IV четверть  
3 класс Всего часов: 21

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Значение правильной осанки при ходьбе».	1	30.03.15	Плакаты	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
2	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.	1	31.03.15	Ориентиры, гимнастические палки.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
3	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1	03.04.15	Ориентиры	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы.
4	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами весом 1 – 2 кг.	1	06.04.15	Набивные мячи	Медленный бег до 2 минут.
5	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, размыкание и смыкание приставными шагами.	1	07.04.15	Ориентиры, скакалки.	Упражнения со скакалкой.
6	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	1	10.04.15	Ориентиры	Бег в среднем темпе до 5 минут с переходом на ходьбу..
7	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: техника постановки стопы в беге.	1	13.04.15	Ориентиры, большие мячи.	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.
8	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: техника ускорения и финиширования.	1	14.04.15	Ориентиры, набивные мячи.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами весом 1–2 кг.

9	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: координация работы рук и ног в беге.	1	17.04.15	Ориентиры	Удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами до 10 с
10	Прыжок в длину с прямого разбега: техника разбега и отталкивания.	1	20.04.15	Яма с песком, гимнастическая скамья.	Переноска гимнастической скамьи вчетвером на 10-15 метров.
11	Прыжок в длину с прямого разбега: скоординированная работа частей тела во время фазы полета.	1	21.04.15	Яма с песком, ориентиры.	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.
12	Прыжок в длину с прямого разбега: техника приземления на обе стопы.	1	24.04.15	Яма с песком, ориентиры.	Ходьба в колонне по два.
13	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	27.04.15	Ориентиры	Высокий старт.
14	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: техника разбега и отталкивания.	1	28.04.15	Стойки и планка, маты, ориентиры.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
15	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: координация частей тела.	1	05.05.15	Стойки и планка, маты, гимнастическая скамья.	Лазание по наклонной гимнастической скамье стоя на коленях.
16	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: техника	1	08.05.15	Стойки и планка, гимнастическая скамья.	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.
	приземления на обе стопы.				
17	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1	12.05.15	Теннисные мячи, баскетбольный щит.	Подвижная игра: «Волк во рву!».
18	Метание малого мяча на дальность с одного шага: основная стойка, техника шага и замаха.	1	15.05.15	Малые мячи, ориентиры.	Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи!».
19	Метание малого мяча на дальность с одного шага: техника броска, траектория полета мяча.	1	18.05.15	Стойки и планка, маты, малые мячи.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»:
20	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с переступанием через предметы.	1	19.05.15	Гимнастическая скамья, маты.	Подвижная игра: «Стрелки!».

21	Зачет. Метание малого мяча на дальность с одного шага: подведение итогов четверти.	1	22.05.15	Малые мячи, ориентиры.	Подвижная игра: «Кто первый!».

**Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть  
4 класс**

**Всего часов: 27**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема уроков</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Повторение</b>
1	Основы знаний: «Предупреждение травм во время занятий на уроках физической культуры».	1	01.09.14	Плакаты	Подвижная игра: «Волк во рву».
2	Строевые упр-я: Сдача рапорта. Перестроение из одной шеренги в две.	1	02.09.14	Ориентиры	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	04.09.14	Ориентиры, секундомер.	Строевые упр-я: Сдача рапорта. Перестроение из одной шеренги в две.
4	Челночный бег: понятие, представление.	1	08.09.14	Ориентиры.	Высокий старт. Основная стойка.
5	Челночного бега: техника поворота у ориентира.	1	09.09.14	Ориентиры	Прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.
6	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1	11.09.14	Ориентиры, секундомер.	Правильная постановка стоп в беге.
7	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	1	15.09.14	Ориентиры, секундомер, мяч.	Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног.
8	Тестирование метания мешочка (малого мяча) на дальность.	1	16.09.14	Ориентиры, малые мячи.	Челночный бег.
9	Спортивная игра «Футбол»: правила игры.	1	18.09.14	Мячи	Строевые упр-я: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.
10	Техника паса в футболе.	1	22.09.14	Мячи	Дыхательные упражнения.
11	Техника удара ногой по мячу в футболе.	1	23.09.14	Мячи	Техника паса в футболе.
12	Футбольные упражнения в парах.	1	25.09.14	Мячи	Техника удара ногой по мячу в футболе.
13	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания.	1	29.09.14	Прыжковая яма, ориентиры.	Футбольные упражнения в парах.



14	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	30.09.14	Прыжковая яма, ориентиры.	Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 метров.
15	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель.	1	02.10.14	Малые мячи, цель.	Перестроение из колонны по одному в круг.
16	Строевые упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	06.10.14	Гимнастические маты.	Переноска и укладка гимнастического мата по двое.
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	07.10.14	Гимнастические коврики, рулетка.	Прыжки на мягкое препятствие высотой 20 – 50 см.
18	Частота сердечных сокращений, способ ее измерения.	1	09.10.14	Ориентиры	Строевые упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по два.
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	13.10.14	Гимнастические коврики, секундомер.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.
20	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1	14.10.14	Ориентиры, малые мячи, мишень.	Метание мячей в цель с места левой и правой рукой.
21	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	16.10.14	Ориентиры.	Специальные беговые упражнения.
22	Тестирование прыжка в длину с места.	1	20.10.14	Ориентиры, рулетка.	Семенящий бег.
23	Тестирование подтягиваний на перекладине и отжиманий от пола.	1	21.10.14	Ориентиры, перекладина, гимнастические коврики.	Ходьба между различными ориентирами с открытыми и закрытыми глазами.
24	Броски и ловля мяча в парах.	1	23.10.14	Ориентиры, мячи.	Прыжок в длину с места.
25	Броски мяча в парах на точность.	1	27.10.14	Ориентиры, мячи.	Ходьба перекатом с пятки на носок.
26	Техника ведения мяча.	1	28.10.14	Мячи	Броски мяча в парах на точность.
27	Зачет. Прыжок в длину с разбега	1	30.10.14	Ориентиры, прыжковая яма, рулетка, мячи.	Техника ведения мяча.

**Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть  
4 класс**

**Всего часов: 23**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема уроков</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Повторение</b>
--------------	--------------------	---------------------	-------------	---------------------	-------------------

1	Основы знаний: «Физическое развитие человека».	1	10.11.14	Плакаты	Подвижная игра: «Вышибалы!».
2	Кувырок вперед. Техника выполнения упражнения.	1	11.11.14	Гимнастические маты	Физическое развитие человека.
3	Кувырок вперед с выходом в группировку.	1	13.11.14	Гимнастические маты	Бег с преодолением препятствий высотой 30-40 см.
4	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	17.11.14	Гимнастические маты	Ходьба в полуприседе.
5	Кувырок назад. Техника выполнения упражнения.	1	18.11.14	Гимнастические маты	Метание малого мяча в стену на дальность отскока.
6	Круговая тренировка. Правила прохождения станций.	1	20.11.14	Гимнастические маты, мячи.	Упражнения с мячами.
7	Стойка на голове. Техника выполнения упражнения.	1	24.11.14	Гимнастические маты	Круговая тренировка. Правила прохождения станций.
8	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	25.11.14	Перекладина	Подвижная игра: «Лохматый пес!».
9	Упр-я в равновесии: равновесие на одной ноге ( 10 – 15 сек.).	1	27.11.14	Перекладина	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине
10	Дыхательные упр-я: дыхание в различных исходных положениях с преобладанием выдоха над вдохом.	1	01.12.14	Ориентиры	Упр-я в равновесии: равновесие на одной ноге ( 10 – 15 сек.).
11	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнения.	1	02.12.14	Гимнастическая стенка, набивные мячи.	Толкание набивного мяча (1 кг) с места двумя руками от груди.
12	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1	04.12.14	Ориентиры, скакалки.	Ходьба с сохранением правильной осанки.
13	Прыжки в скакалку в тройках. Техника выполнения прыжков.	1	08.12.14	Ориентиры, скакалки.	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.
14	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	09.12.14	Ориентиры, гимнастическое бревно.	Ходьба и медленный бег спиной вперед, боком «лезгинка».
15	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами.	1	11.12.14	Гимнастическая скамья	Кувырок вперед с выходом в группировку.
16	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1	15.12.14	Гимнастическая скамья, обручи.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами.

17	Варианты вращения обруча.	1	16.12.14	Обручи	Бег с прискоком.
18	Мини – волейбол. Правила игры, перемещение по площадке.	1	18.12.14	Волейбольная площадка	Упражнения для мышц пресса из положения лежа на спине.
19	Мини – волейбол. Основная стойка. Передача мяча двумя руками от груди.	1	22.12.14	Волейбольная площадка	Варианты вращения обруча.
20	Мини – волейбол. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	23.12.14	Волейбольная площадка	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.
21	Мини – волейбол. Подача мяча одной рукой сверху (верхняя подача).	1	25.12.14	Волейбольная площадка	Акробатические упр-я: стойка на лопатках, техника выполнения.
22	Мини – волейбол. Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача).	1	29.12.14	Волейбольная площадка	Акробатические упр-я: «мостик», техника выполнения.
23	Зачет. Кувырок вперед с выходом в группировку.	1	30.12.14	Ориентиры, Гимнастические маты.	Подвижная игра: «Салки с домиками!»

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на III четверть  
4 класс

Всего часов: 28

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».	1	12.01.15	Плакаты	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две.
2	Переноска лыж к месту проведения занятий. Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!».	1	13.01.15	Лыжи	Одевание и снятие лыж.
3	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок.	1	15.01.15	Лыжи, ориентиры.	Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!».

4	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге при помощи палок.	1	19.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Занять место!».
5	Техника скользящего шага: согласованная работа рук и ног при движении на лыжах.	1	20.01.15	Лыжи, ориентиры.	Продвижение на лыжах в колонне по одному с заданным интервалом.
6	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1	22.01.15	Лыжи, ориентиры.	Согласованная работа рук и ног при движении на лыжах.
7	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1	26.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах: «Нападение акулы».
8	Техника скользящего шага: удлинение шага.	1	27.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах: «На одной лыже»
9	Техника группировки при падении во время спуска с учебного склона.	1	29.01.15	Лыжи, ориентиры.	Перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу.
10	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1	02.02.15	Лыжи, ориентиры.	Группировка во время падения на лыжах.
11	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1	03.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.
12	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.	1	05.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.
13	Техника торможения «Упором» при спуске со склона.	1	09.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.
14	Техника подъема на склон способом «Полуёлочка».	1	10.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника торможения «Упором» при спуске со склона.
15	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1	12.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Полуёлочка».
16	Техника поворота в движении «переступанием».	1	16.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».
17	Попеременный двухшажный ход: техника поочередного отталкивания ногами и палками.	1	17.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника поворота в движении «переступанием».

18	Попеременный двухшажный ход: вынос маховой ноги вперед и перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1	19.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Гусеница».
19	Попеременный двухшажный ход: вынос и постановка лыжных палок для отталкивания.	1	24.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Догонялки».
20	Попеременный двухшажный ход: скольжение на опорной ноге с одновременным отталкиванием палкой.	1	26.02.15	Лыжи, ориентиры.	Вынос и постановка лыжных палок для отталкивания.
21	Попеременный двухшажный ход: удлинение шага скольжения.	1	02.03.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра: "Охотники и утки на лыжах".
22	Комплекс упражнений с набивными мячами весом 2-3 кг. в парах. Развитие силы рук и плечевого пояса.	1	03.03.15	Набивные мячи, скакалки.	Упражнения со скакалками.
23	Комплекс упражнений на Фитболах в парах. Развитие силы мышц спины и живота.	1	05.03.15	Фитболы	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по команде учителя.
24	Ходьба по гимнастическому бревну боком приставными шагами с различными положениями рук.	1	10.03.15	Ориентиры, гимнастическое бревно.	Зарядка в стихах.
25	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений.	1	12.03.15	Ручные эспандеры.	Упражнения с ручным эспандером.
26	Развитие выносливости. Бег до 10 минут в среднем темпе.	1	16.03.15	Ориентиры	Комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты.
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед.	1	17.03.15	Скакалки	Правильное дыхание в покое и при выполнении физических упражнений.
28	Зачет: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед.	1	19.03.15	Скакалки, ориентиры.	Подвижная игра: "Шишки, жёлуди, орехи".

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на IV четверть  
4 класс

Всего часов: 22

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики».	1	30.03.15	Плакаты	Строевые упражнения: сдача рапорта; повороты направо, налево, кругом.
2	Спортивная ходьба: представления о спортивной ходьбе как виде легкой атлетики.	1	31.03.15	Ориентиры	Подвижная игра: «Третий лишний!».
3	Спортивная ходьба: обучение технике движений ног и таза при спортивной ходьбе.	1	02.04.15	Ориентиры, гимнастические палки.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
4	Спортивная ходьба: техника правильной постановки стопы, переката с пятки на носок.	1	06.04.15	Ориентиры	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы.
5	Спортивная ходьба: ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров.	1	07.04.15	Ориентиры, малые мячи.	Метание малого мяча в стену на дальность отскока.
6	Низкий старт: основная стойка с опорой на две руки.	1	09.04.15	Ориентиры	Подвижная игра: «Караси и щука!».
7	Низкий старт: выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».	1	13.04.15	Ориентиры	Спортивная ходьба.
8	Низкий старт: техника выхода со старта и стартовый разгон в наклонном положении.	1	14.04.15	Ориентиры	Коррекционная игра: «Вот так позы!».
9	Низкий старт: техника увеличения длины шага при выносе бедра маховой ноги вперед-вверх.	1	16.04.15	Ориентиры, набивные мячи.	Толкание набивного мяча (1 кг) с места двумя руками от груди.
10	Низкий старт: пробег дистанции 10 – 15 метров по команде учителя. Совершенствование.	1	20.04.15	Ориентиры, большие мячи.	Упражнения с большими мячами.

11	Строевые упражнения: передвижение в колонне по два с заданным интервалом между учащимися.	1	21.04.15	Ориентиры	Эстафета с прыжками в длину.
12	Пионербол: правила игры, расположение игроков на площадке.	1	23.04.15	Волейбольные мячи, сетка.	Беговые упражнения.
13	Пионербол: прием мяча снизу двумя руками.	1	27.04.15	Волейбольные мячи, сетка.	Передвижение в колонне по два с заданным интервалом.
14	Пионербол: техника верхней передачи мяча двумя руками.	1	28.04.15	Волейбольные мячи, сетка.	Низкий старт.
15	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника разбега и отталкивания.	1	30.04.15	Стойки и планка, гантели.	Комплекс упражнений для развития мышц рук с гантелями.
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника выноса маховой ноги вверх через планку.	1	05.05.15	Стойки и планка, малые мячи.	Метание малого мяча с места в вертикальную цель.
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника переноса толчковой ноги через планку.	1	07.05.15	Стойки и планка, гимнастическая скамья.	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника приземления.	1	12.05.15	Стойки и планка, набивные мячи.	Метание набивного мяча с места двумя руками из-за головы.
19	Прыжки через скакалку: базовая техника прыжков.	1	14.05.15	Скакалки	Подвижная игра: «Займи свое место!».
20	Прыжки через скакалку: поочередная техника прыжков.	1	18.05.15	Скакалки	Подвижная игра: «Гонка мячей!».
21	Прыжки через скакалку: комбинационная техника прыжков.	1	19.05.15	Скакалки	Подвижная игра: «Штурм!».
22	Зачет. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подведение итогов.	1	21.05.15	Стойки и планка	Подвижная игра: «Осада в городе!».