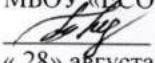


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»  
Камбарского района Удмуртской Республики

«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

## 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 предъядвляется 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 оснащённостью 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**

**Физкультурно-оздоровительная 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; перекаты; 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 вися 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 опорой 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 поочередно 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 поочередно.

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	Льжи	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.

#### Технические средства обучения

4	Технические средства обучения	
4.1	Магнитофон	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно – практическое оборудование	
5.1	Козел гимнастический	П
5.2	Стенка гимнастическая	П
5.3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.8	Кегли	П
5.9	Обруч алюминиевый детский	К
5.10	Планка для прыжков в высоту	Д
5.11	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.12	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П
5.13	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	К
5.14	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.15	Сетка волейбольная	Д
5.16	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.17	Аптечка	Д
5.18	Щит баскетбольный	П
5.19	Стенка гимнастическая	П
5.20	Канат	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

#### Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
1.2	Лях В.И. «Физическая культура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.	П
<b>2</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
2.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	

2.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013.	
2.3	Лях В.И. «Физическая культура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.	
2.4	Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс. М. Просвещение 2012 г.	
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
3.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
3.2	Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2000.	
3.3	Ворсина В.Н. «Физическое воспитание» 1-4 классы Минск «Асар» 1995	
3.4	Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре (игровой подход)» для 1,2,3,4 классов М. «Вако» 2008г.	
3.5	Видякин М.В. «Физкультура – поурочные разработки» 1,2,4 кл. Волгоград «Учитель» 2004 г.	
3,6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	

### Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

<b>5-6 класс</b>	-	<b>- 12°С</b>
<b>7- 8 класс</b>		<b>-14 С</b>
<b>9 класс</b>		<b>-16 С</b>
<b>(при слабом ветре – 2-4 м/с)</b>		

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

№ п/п	Тема уроков	часов	Повторение
1	Основы знаний: «Правила поведения на уроках физической культуры». Техника безопасности.	1	Подвижная игра «Ловишки».
2	Возникновение физической культуры спорта. Виды спорта.	1	Правила поведения на уроках физической культуры
3	Понятие о разминке. Изучение разминки в движении.	1	Виды спорта.
4	Строчные упр-я: понятие о шеренге; построение в одну шеренгу.	1	Понятие о разминке. Изучение разминки в движении.
5	Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	Понятие о шеренге; построение в одну шеренгу.
6	Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Дыхательные упражнения.	1	Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед, назад, вправо, влево.
7	Строчные упр-я: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, на-лево.	1	Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.
8	Повороты в беге.		Повороты направо, на-лево.
9	Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений.	1	Правильная постановка стопы в беге.
10	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	Дыхательные упражнения.
11	Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча.	1	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
12	Строчные упр-я: представление о колонне; построение в колонну по одному.	1	Хват и ловля малого мяча.
13	Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе.	1	Представление о колонне; построение в колонну по одному.
14	Коррекция правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	Координация частей тела в беге.
15	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.	1	Ходьба с сохранением правильной осанки.
16	Координация частей тела во время прыжка с места. Прыжки с места через начерченную линию, шнур.	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.
17	Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега.	1	Координация частей тела во время прыжка с места.
18	Переноска гимнастического мата на заданное расстояние вчетвером. Согласованность действий.	1	Техника бега.
19	Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и продвижением вперед.	1	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	Прыжки с ноги на ногу на месте и спродвижением вперед.
22	Прыжок в глубину с высоты 20-30 см. в обозначенный ориентир.	1	Ходьба правым и левым боком приставными шагами.
23	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!».	1	Прыжок в глубину.
24	Упр-я для развития пространственной ориентировки и точности движений. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад.	1	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!».
25	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	Увеличение и уменьшение кругадвижением вперед, назад.
26	Упражнения в равновесии. Ходьба по в колонне по одному с сохранением заданной дистанции.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
27	Зачет. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	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	часов	Повторение
1	Основы знаний: «Правила утренней гигиены и ее значение для человека».	1	Подвижная игра: «Иди прямо!».
2	Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки.	1	«Правила утренней гигиены и ее значение для человека».
3	Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.	1	Группировка, лежа на спине и в упоре присев.
4	Перекаты из группировки. Техника выполнения.	1	Перекаты
5	Техника выполнения кувырка вперед.	1	Перекаты из группировки.



№ п/п	Тема уроков	час ов	Повторение
1	Основы знаний: «Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период».	1	Строевые упражнения: повороты на месте по команде учителя.
2	Элементарные понятия о лыжах и передвижении на лыжах с опорой на лыжные палки.	1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
3	Лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.	1	аэродром!».
4	Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений.	1	Одевание и снятие лыж.
5	Техника «ступающего шага»: согласованная работа рук и ног.	1	Построение на лыжах в одну шеренгу.
6	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую.	1	Согласованная работа рук и ног.
7	Техника «ступающего шага»: удлинение шага и отталкивание палками.	1	Комплекс упражнений на лыжах.
8	Знакомство с санками. Формирование навыка спуска с горки на санках по одному.	1	Имитационные упражнения: ходьба на лыжах.
9	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж в одной шеренге.	1	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с ноги на ногу.
10	Освоение подвижной игры на санках «Черепахи».	1	Комплекс упражнений для развития гибкости.
11	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте «махом» на 90° и 180°.	1	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
12	Лыжная подготовка. Техника поворота в движении «переступанием».	1	Повороты «махом»
13	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1	Правила переноски лыж.
14	Техника «скользящего шага»: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок.	1	Повороты в движении «переступанием».
15	Техника «скользящего шага»: поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.	1	Общее представление о технике скользящего шага.
16	Техника «скользящего шага»: согласованная работа рук и ног. Координация движений.	1	Скользкий шаг: техника опоры на палки.



№ п/п	Тема уроков	час ов	Повторение
1	Основы знаний: «Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях».	1	Части тела человека: носок, пятка, локоть, колено и т.д.
2	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы с различными положениями рук.	1	Комплекс упражнений № 1 с большими мячами.
3	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки гимнастическими палками.	1	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы.
4	Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя.	1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
5	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: основная стойка, правильный хват мяча.	1	Ходьба по ориентирам.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: техника броска, координация частей тела.	1	Бег в среднем темпе до 3-4 минут.
7	Ходьба по гимнастической скамейке: обычная, в полуприсяде, в полном присяде, боком и т.п.	1	Метание малого мяча в вертикальную цель с места.
8	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: техника постановки стопы.	1	Удержание равновесия на одной ноге.
9	500 метров в различном темпе: постановка дыхания в беге.	1	темпе: техника постановки стопы.
11	Метание малого мяча на дальность: основная стойка, хват, траектория полета мяча.	1	Повороты на месте.
12	Метание малого мяча на дальность: техника броска, координация частей тела.	1	Ходьба в колонне по одному.
13	Лазание по наклонной гимнастической скамье стоя на коленях.	1	Переноска гимнастического мата по двое.
14	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.	1	Метание малого мяча на дальность.
15	Прыжок в длину с места: основная стойка, техника отталкивания.	1	Лазание по наклонной гимнастической скамье стоя на коленях.
16	Прыжок в длину с места: координация частей тела во время прыжка.	1	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.
17	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	Подвижная игра: «Пятнашки маршем».
18	Метание набивного мяча весом 0,5 кг, двумя руками из-за головы с места. Техника толчка.	1	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	Ходьба в колонне по одному с заданным интервалом.
20	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания.	1	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.



17	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Бег с ускорением.
18	Строевые упр-я: перестроение из одной шеренги в две по команде «В две шеренги – стройся!»	1	Метания малого мяча на точность.
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.
20	Бег с преодолением препятствий высотой 10 – 20 см. в среднем темпе.	1	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
21	Прыжок в глубину с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе стопы, обозначенный ориентир.	1	Бег с преодолением препятствий.
22	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	Прыжок в глубину с высоты 30-40 см.
23	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1	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	часов	Повторение
1	Основы знаний: «Элементарные сведения о правильной осанке».	1	Подвижная игра: «У ребят порядок строгий!».
2	Строевые упр-я: выполнение команд «Класс, Стройся!»; «Класс, Разой-дись!».	1	Ходьба с различным положением рук.
3	Упр-я в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	1	Бег на носках с изменением скорости по команде учителя.
4	Упр-я с малыми обручами в парах: прокатывание и ловля обруча.	1	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.
5	Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.	1	Упр-я с малыми обручами в парах: прокатывание и ловля обруча.
6	Перекаты из группировки. Техника выполнения.	1	Лазание по наклонной гимнастической скамье.
7	Техника выполнения кувырка вперед.	1	Комплекс ОРУ с флажками.
8	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника упора на руки и отталкивание ногами.	1	Перекаты из группировки.
9	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника выхода в группировку.	1	Бег с преодолением простейших препятствий.
10	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Совершенствование техники кувырка вперед.	1	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.

11	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!»; «На местестой!»	1	Упр-я для укрепления мышц спины живота.
12	Стойка на лопатках. Техника выполнения.	1	Кувырок вперед из упора присев в группировку.
13	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1	Стойка на лопатках.
14	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1	Упражнение – «Мост».
15	Прыжок в глубину с места (20-30 см.) в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.	1	Подвижная игра: «Удочки!».
16	Простые висы на перекладине. Вис с согнутыми ногами.	1	Прыжок в глубину с места.
17	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1	Вис на перекладине с согнутыми ногами.
18	Ползание «По-пластунски» по коридору длиной 15 метров.	1	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.
19	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см. (под коня, козла и т.п.).	1	Ползание «По-пластунски».
20	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1	Подлезание под препятствие.
21	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
22	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1	Прыжки со скакалкой.
23	Зачет. Кувырок вперед из упора присев в группировку.	1	Подвижная игра: «Белки в лесу!».

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

**2 класс**

**Всего часов: 28**

№ п/п	Тема уроков	часов	Повторение
1	Основы знаний: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке».	1	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренге в две.
2	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.	1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке



3	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне без по-мощи палок.	1	Одевание и снятие лыж.
4	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне припомощи палок.	1	Комплекс подводящих упражне-ний на лыжах.
5	Техника «ступающего шага»: согла-сованная работа рук и ног при ходьбе на лыжах.	1	Движение на лыжах в колонне по одному с заданным интервалом.
6	Техника «ступающего шага»: пере-нос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1	Согласованная работа рук и ног.
7	Техника «ступающего шага»: удлинение шага.	1	Правила переноски лыж.
8	Развитие силы рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с резино-выми амортизаторами.	1	Ходьба гусиным шагом.
9	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1	Подвижная игра «Кто первый!».
10	Техника «ступающего шага»: совершенствование.	1	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
11	Формирование навыка спуска с гор-ки на санках по одному. Эстафета на санках «Черепахи».	1	Беговые упражнения.
12	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	Техника «ступающего шага»: удлинение шага.
13	Техника скользящего шага: пооче-редное отталкивание левой и правой ногой без палок.	1	Понятие об интервале, во время движения в колонне по одному.
14	Техника скользящего шага: пооче-редное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.	1	Повороты на месте «переступа-нием» вокруг пяток лыж.
15	Техника скользящего шага: сгиба-ние маховой ноги в колене и выносе вперед.	1	Поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.
16	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на махо-вую ногу и скольжение.	1	Сгибание маховой ноги в коленеи выносе вперед.
17	Техника спуска с учебного склона: основная стойка лыжника при спуске со склона.	1	Подвижная игра «На однойлыже!».
18	Техника группировка при падении на лыжах во время спуска с учебного склона.	1	Основная стойка лыжника при спуске со склона.
19	Техника спуска с учебного склона: торможение «плугом» при спуске сосклона.	1	Техника группировка припадении на лыжах.
20	Техника подъема на склон 12-15° способом «Ёлочка».	1	Торможение «плугом» при спус-ке со склона.

21	Техника подъема на склон 12-15° способом «Лесенка».	1	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».
22	Упражнения в ходьбе: на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед.	1	Подвижная игра «Охотники иутки!».
23	Беговые упражнения: бег с прискоком, на прямых ногах, с захлестыва-нием голени назад, спиной вперед.	1	Упражнения в ходьбе.
24	Развитие выносливости в беге (до 6 минут) в среднем темпе.	1	Бег на прямых ногах.
25	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живо-га.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием черезпредметы.
26	Техника лазания по гимнастической стенке одноименным способом.	1	Подвижная игра «Мяч в корзину!».
27	Техника лазания по гимнастической стенке разноименным способом.	1	Упражнения с обручами.
28	Зачет: лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1	Подвижная игра: «Гуси-лебеди».

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

Всего часов: 21

№ п/п	Тема уроков	часо в	Повторение
1	Основы знаний: «Ознакомление уча- щихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега».	1	Ходьба с различными положе- ниями рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову.
2	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1	Строевые упр-я: повороты на месте по командам учителя.
3	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы с различными положениями рук.	1	Подвижная игра: «К своимфлажкам!».
4	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1	Ходьба в медленном и в ускоренном темпе по команде учителя.
5	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	Бег с преодолением простейших препятствий.
6	Упражнения с флажками на внимание.	1	Бег в среднем темпе до 6 минут с переходом на ходьбу.
7	Корректирующие упражнения на формирование правильной осанки с гим- настическими палками.	1	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.
8	Повороты на месте и ходьба по ориен-тирам по заданию учителя.	1	Удержание равновесия на одной ноге с различными положениямирук.
	Освоение бега на дистанцию до 30		

9	метров в среднем темпе: техника правильной постановки стопы.	1	Упражнения со скакалками.
10	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника работы рук.	1	Упражнения с обручами.
11	Восстановление дыхания после бега. Комплекс дыхательных упражнений.	1	Ходьба в колонне по одному, с заданным интервалом.
12	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом вверх, вниз, в стороны.	1	Ходьба в колонне по два под счет.
13	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: основная стойка, правильный хват мяча.	1	Переноска гимнастического мата по двое.
14	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: техника броска, координация частей тела.	1	Подвижная игра: «Кто поймал мяч?».
15	Освоение техники ползания «По –пластунски!».	1	Лазание по наклонной гимнастической скамье с опорой на колени.
16	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см.	1	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.
17	Перелезание через препятствие высотой 40 – 50 см.	1	Прыжок в длину с прямого разбега
18	Коррекция мелкой моторики. Упражнения с теннисными мячами и ракеткой.	1	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	Подвижная игра: «Запрещенное движение!».
20	Упражнения в равновесии: стойка на одной опорной ноге.	1	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
21	Зачет. Метание малого мяча в вертикальную цель с места. Подведение итогов четверти.	1	Подвижная игра: «Стрелки!».
24	Прыжки в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	Выполнение команд «На месте шагом марш!» «На месте стой!».
25	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две по команде «В две шеренги – стройся!»
26	Ловля и броски мяча в парах.	1	Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота.
27	Зачет. Физические качества человека и способы их развития.	1	Ловля и броски мяча в парах.

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть

3 класс

Всего часов: 27

№ п/п	Тема уроков	часов	Повторение
1	Основы знаний: «Значение физических упражнений для здоровья человека».	1	Подвижная игра: «Самолеты на аэродром!».
2	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».	1	Метание малого мяча в горизон-тальную цель.
3	Высокий старт. Основная стойка.	1	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»:«Класс сомкнись!».
4	Высокий старт. Техника прямолиней- ного бега с параллельной постановкой стоп.	1	Ходьба по гимнастической скамье.
5	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	Ходьба в среднем и быстром темпе.
6	Челночный бег: представление, понятие.	1	Высокий старт. Основная стойка.
7	Челночного бега: техника поворота у ориентира.	1	Параллельная постановка стоп в беге.
8	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1	Дыхательные упр-я. Задержка дыхания на 8 – 10 секунд.
9	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	Ходьба по гимнастической скамье.
10	Тестирование метания мешочка (мяча)на дальность.	1	Стр-е упражнения: выполнение ко- манд «Равняйся!», «Смирно!»,«Вольно!».
11	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	Бег в колонне по одному с заданным интервалом.
12	Спортивная игра «Футбол».	1	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
13	Футбольные упражнения в парах.	1	Метание с места правой и левой ру-кой малого мяча. Основная стойка. Техника броска.
14	Прыжок в длину с разбега: техника раз- бега и отталкивания опорной ногой.	1	Переноска и укладка гимнастиче- ских матов по двое.
15	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	Бег с ускорением до 30 метров.
16	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.
17	Физические качества человека и способы их развития.	1	Прыжки с места через начерченную линию, шнур вперед назад.
18	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги.
20	Коррекционная подвижная игра «За-прещенное движение!».	1	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, спи-ной вперед.

21	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	Подвижная игра «Запрещенные движения».
22	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1	Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног.
23	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	Футбольные упражнения в парах.
24	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Гусиный шаг.
25	Тестирование виса на время.	1	Ловля и броски мяча в парах.
26	Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. мягким приземлением на обе стопы в обозначенный ориентир.	1	Беговые упражнения.
27	Зачет. Физические качества человека и способы их развития.	1	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	часов	Повторение
1	Основы знаний: «Значение физических упр-й для здоровья человека».	1	Подвижная игра: «Антывышиба-лы!».
2	Кувырок вперед. Техника выполнения.	1	Бег в чередовании с ходьбой.
3	Кувырок вперед с трех шагов с переходом в группировку.	1	Упражнения с флажками.
4	Кувырок вперед с разбега. Техника выполнения.	1	Приседания на всей стопе и носках.
5	Стойка на лопатках. Техника подъема ног и таза в вертикальное положение.	1	Дыхательные упражнения.
6	Стойка на лопатках. Техника упор руками в поясницу.	1	Бег с прискоком.
7	Стойка на лопатках. Техника удержания вертикального положения.	1	Кувырок вперед с разбега
8	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1	Стойка на лопатках.
9	Упражнение – «Мост». Техника удержания положения до 10 секунд.	1	Подвижная игра: «Волк во рву!».
10	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1	Упражнения с обручами.



3	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне без по-мощи палок.	1	Одевание лыж.
4	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне припомощи палок.	1	Комплекс упражнений на лыжах.
5	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1	Понятие об интервале в колонне.
6	Техника «ступающего шага»: скоординированная работа рук и ног при движении по лыжне.	1	Дыхательные упражнения.
7	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1	Согласованная работа рук и ног.
8	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	Подвижная игра на лыжах «Все по местам!».
9	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание ногами без палок с имитацией их помощи.	1	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
10	Техника скользящего шага: движение по лыжне при помощи палок.	1	Скольжение на одной лыже с сохранением равновесия.
11	Техника поворота на месте «махом» на 180°.	1	Подвижная игра на лыжах «Гусеница».
13	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1	Подвижная игра на лыжах «Пустое место».
14	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1	Повороты на месте «переступанием» вокруг носков лыж.
15	Техника группировки при падении во время спуска.	1	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.
16	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1	Техника группировки при падении во время спуска.
17	Техника торможение «плугом» при спуске с учебного склона.	1	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.
18	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1	Техника торможение «плугом» при спуске с учебного склона.
19	Техника подъема на склон способом «Лесенка».	1	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».
20	Техника поворота в движении на лыжах «переступанием».	1	Техника подъема на склон способом «Лесенка».
21	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Техника поворота в движении на лыжах «переступанием».
22	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед.	1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками
23	Ориентация в пространстве: шаг вперед, назад, вправо, влево, в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	Подвижная игра "Караси и щука"
24	Висы на гимнастической стенке на прямых и согнутых руках.	1	Упражнения со скакалкой.







8	Тестирование метания мешочка (малого мяча) на дальность.	1	Челночный бег.
9	Спортивная игра «Футбол»: правила игры.	1	Строчные упр-я: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.
10	Техника паса в футболе.	1	Дыхательные упражнения.
11	Техника удара ногой по мячу в футболе.	1	Техника паса в футболе.
12	Футбольные упражнения в парах.	1	Техника удара ногой по мячу в футболе.
13	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания.	1	Футбольные упражнения в парах.
14	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 метров.
15	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель.	1	Перестроение из колонны по одному в круг.
16	Строчные упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Переноска и укладка гимнастического мата по двое.
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	Прыжки на мягкое препятствие высотой 20 – 50 см.
18	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	Строчные упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну подва.
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.
20	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1	Метание мячей в цель с места левой и правой рукой.
21	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	Специальные беговые упражнения.
22	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Семенящий бег.
23	Тестирование подтягиваний на перекладине и отжиманий от пола.	1	Ходьба между различными ориентирами с открытыми и закрытыми глазами.
24	Броски и ловля мяча в парах.	1	Прыжок в длину с места.
25	Броски мяча в парах на точность.	1	Ходьба перекатом с пятки на носок.
26	Техника ведения мяча.	1	Броски мяча в парах на точность.
27	Зачет. Прыжок в длину с разбега	1	Техника ведения мяча.





8	Техника скользящего шага: удлинение шага.	1	Подвижная игра на лыжах: «На одной лыже»
9	Техника группировки при падении во время спуска с учебного склона.	1	Перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу.
10	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1	Группировка во время падения на лыжах.
11	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.
12	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.	1	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.
13	Техника торможения «Упором» при спуске со склона.	1	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.
14	Техника подъема на склон способом «Полуёлочка».	1	Техника торможения «Упором» при спуске со склона.
15	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1	Техника подъема на склон способом «Полуёлочка».
16	Техника поворота в движении «переступанием».	1	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».
17	Попеременный двухшажный ход: техника поочередного отталкивания ногами и палками.	1	Техника поворота в движении «переступанием».
18	Попеременный двухшажный ход: вынос маховой ноги вперед и перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1	Подвижная игра на лыжах «Гу-сеница».
19	Попеременный двухшажный ход: вынос и постановка лыжных палок для отталкивания.	1	Подвижная игра на лыжах «Догонялки».
20	Попеременный двухшажный ход: скольжение на опорной ноге с одно-временным отталкиванием палкой.	1	Вынос и постановка лыжных палок для отталкивания.
21	Попеременный двухшажный ход: удлинение шага скольжения.	1	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	Упражнения со скакалками.
23	Комплекс упражнений на Фитболах в парах. Развитие силы мышц спины и живота.	1	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	Зарядка в стихах.
25	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений.	1	Упражнения с ручным эспандером.
26	Развитие выносливости. Бег до 10 минут в среднем темпе.	1	Комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты.
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед.	1	Правильное дыхание в покое и при выполнении физических упражнений.

28	Зачет: прыжки со скакалкой на мес-те и с продвижением вперед.	1	Подвижная игра: "Шишки, жёлу-ди, орехи".
----	---	---	--

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на IV четверть  
4 класс  
Всего часов: 22

1	Основы знаний: «Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики».	1	Строевые упражнения: сдача рапорта; повороты направо, налево, кругом.
2	Спортивная ходьба: представления о спортивной ходьбе как виде легкой атлетики.	1	Подвижная игра: «Третий лиш ний!»
3	Спортивная ходьба: обучение технике движений ног и таза при спортивной ходьбе.	1	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
4	Спортивная ходьба: техника правильной постановки стопы, переката с пятки на носок.	1	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы.
5	Спортивная ходьба: ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров.	1	Метание малого мяча в стену надальность отскока.
6	Низкий старт: основная стойка с опорой на две руки.	1	Подвижная игра: «Караси и щука!».
7	Низкий старт: выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».	1	Спортивная ходьба.
8	Низкий старт: техника выхода со старта и стартовый разгон в наклонном положении.	1	Коррекционная игра: «Вот такпозы!».
9	Низкий старт: техника увеличения длины шага при выносе бедра маховой ноги вперед-вверх.	1	Толкание набивного мяча (1 кг) с места двумя руками от груди.
10	Низкий старт: пробег дистанции 10 –15 метров по команде учителя. Совершенствование.	1	Упражнения с большими мячами.
11	Строевые упражнения: передвижение в колонне по два с заданным интервалом между учащимися.	1	Эстафета с прыжками в длину.
12	Пионербол: правила игры, расположение игроков на площадке.	1	Беговые упражнения.
13	Пионербол: прием мяча снизу двумя руками.	1	Передвижение в колонне по два с заданным интервалом.
14	Пионербол: техника верхней передачи мяча двумя руками.	1	Низкий старт.

15	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника разбега и отталкивания.	1	Комплекс упражнений для развития мышц рук с гантелями.
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника выноса маховой ноги вверх через планку.	1	Метание малого мяча с места в вертикальную цель.
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника переноса толчковой ноги через планку.	1	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника приземления.	1	Метание набивного мяча с места двумя руками из-за головы.
19	Прыжки через скакалку: базовая техника прыжков.	1	Подвижная игра: «Займи свое место!».
20	Прыжки через скакалку: поочередная техника прыжков.	1	Подвижная игра: «Гонка мячей!».
21	Прыжки через скакалку: комбинационная техника прыжков.	1	Подвижная игра: «Штурм!».
22	Зачет. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подведение итогов.	1	Подвижная игра: «Осада в городе!».