

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями  
речи) № 11 г. Челябинска»**

**Рабочая программа  
курса «Физическая культура»**

*Составитель: Столярова Тамара Александровна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории*

**1. Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И.Ляха.

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями - **достигается формирование физической культуры личности**. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В программе по физической культуре для учащихся с ограниченными возможностями в здоровье (тяжелыми нарушениями речи) учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**ЦЕЛЬЮ** учебной программы по физической культуре является:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);

- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **ЗАДАЧ**:

➤ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

➤ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

➤ овладение школой движений;

➤ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы. Согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

➤ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

➤ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

➤ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

➤ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;

➤ воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействия развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам

физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

## **2. Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые

двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе по физической культуре начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья в школе-интернате №11, г.Челябинска. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

### **3. Место курса «физическая культура» в учебном плане**

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане ООП НОО МБСКОУ школы-интерната №11. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе:

#### **1 вариант – 504 часа:**

- 1 дополнительный класс – 99ч (3 ч. в неделю, 33 учебных недели),
- 1 класс – 99ч. (3 ч. в неделю, 33 учебных недели),
- 2 класс – 102ч. (3 ч. в неделю, 34 учебных недели),
- 3 класс – 102ч. (3 ч. в неделю, 34 учебных недели),
- 4 класс – 102ч. (3 ч. в неделю, 34 учебных недели),

#### **2 вариант – 405 часов:**

- 1 класс – 99ч. (3 ч. в неделю, 33 учебных недели),
- 2 класс – 102ч. (3 ч. в неделю, 34 учебных недели),
- 3 класс – 102ч. (3 ч. в неделю, 34 учебных недели),
- 4 класс – 102ч. (3 ч. в неделю, 34 учебных недели),

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было

указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках лыжной подготовки и подвижных игр - 12 часов учебного времени на каждый класс. Лыжная подготовка проводится на школьном инвентаре.

### Распределение программного материала

Таблица 1

№п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	<b>Базовая часть</b>	78ч	78ч	78ч	78ч
1.1	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	18ч	18ч	18ч	18ч
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18ч	18ч	18ч	18ч
1.4	Легкоатлетические упражнения	21ч	21ч	21ч	21ч
1.5	Лыжная подготовка	21ч	21ч	21ч	21ч
2.	<b>Вариативная часть</b>				
2.1	Подвижные игры (на воздухе)	12ч	15ч	15ч	15ч
2.2	Настольный теннис	9ч	9ч	9ч	9ч
	<b>Итого:</b>	<b>99ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>

#### 4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высококонрастных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умения ставить цели; организовывать собственную деятельность; выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу, познакомить обучающихся с национальными видами спорта и подвижных игр родного края.

## **5. Планируемые результаты освоения курса**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование средствами физической культуры целостного взгляда на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям иной национальной принадлежности;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, умения сравнивать поступки великих спортсменов со своими собственными поступками, осмысливать поступки героев - спорта;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование уважения к культуре своего народа, любви к родному краю (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска учебной информации в печатных изданиях, справочниках, словарях, энциклопедиях и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- овладение навыками смыслового чтения текстов в соответствии с целями и задачами, осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации и составления текстов в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза,

обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений;

- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- Представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная ориентация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений.

- Ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни»; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умения соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

- Интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой;

- формирование представлений о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;



- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»;
- приобщение к спорту, спортивным соревнованиям и праздникам достижениям спортсменов Челябинской области (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

Таблица 2

**Планируемые результаты освоения АООП НОО  
по физической культуре**

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
<i>Раздел «Знания о физической культуре»</i>	
<p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья. Развития основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах (из истории, в том числе, родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
<i>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</i>	
<p>- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;</p> <p>- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- целенаправленно отбирать физические упражнения для</p>

	индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<i>Раздел «Физическое совершенствование»</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости., координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять правильную осанку. <i>Оптимальное телосложение;</i></li> <li>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</li> <li>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>- Плавать, в том числе спортивными способами;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</li> </ul>

## Уровень физической подготовки

### 1 класс

Таблица 3

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

### 2 класс

Таблица 4

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	10-13	7-9	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	коснуться лбом коленей
Бег 30 м высокий старт, сек.	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,*	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000м	Без учета времени					

## 3 класс

Таблица 5

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в вис, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Ходьба на лыжах 1км (мин. сек)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 30 м высокий старт, сек.	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000м (мин.сек)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

## 4 класс

Таблица 6

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в вис, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160-170	141-159	130-140	153-162	136-152	125-135
Ходьба на лыжах	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

1км (мин. сек)						
Бег 60 м высокий старт, сек.	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м (мин.сек)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

## 6. Содержание курса

### Знания о физической культуре.

**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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

**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. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

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.***

- *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед 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 вперед.
- *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 вперед 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 (1кг) 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 легкой 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.

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

### **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 вперед, 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 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, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным

включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) 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 вперед (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 двух-трех 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 дистанции.

*Знакомство обучающихся с достижениям спортсменов родного края (национальные, региональные, этнокультурные особенности).*

## Изучение национальных, региональных, этнокультурных особенностей

Таблица 7

№ урока	Раздел (учебный модуль), тема урока	Основные виды учебной деятельности
61 66 67 68 69	Передвижение на лыжах	Освоение основной стойки лыжника. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременно бесшажного хода, передвижение с чередованием ходов.
62 63 64 65	Подъемы, спуски, повороты, торможения	Совершенствование спусков в основной и низкой стойке лыжника; подъемов лесенкой, елочкой, полулочкой. Освоение техники поворотов на месте вокруг пяток (переступанием) и в движении с опорой на палки. Освоение торможений плугом, упором, боковым скольжением.
46-48	Игры народов мира	Совершенствование двигательных умений и навыков посредством обучения играм народов мира.

### Содержание коррекционной работы

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (СКОУ) V вида она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- ❖ реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

- ❖ коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;

- ❖ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- ❖ Формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.



Развитие умений включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитарности психомоторной сферы. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ № 2357 от 22.09.2011 г.).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель – определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Задачи поставленные перед физической культурой могут быть решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и V видом образовательного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, 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.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т.д. дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т.д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем - работу двумя руками – поочередно - правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например: комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например: упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения

продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 — 4 классы

3 ч в неделю, всего 405 часов

Таблица 8

<i>Тематическое планирование</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
<i>Что надо знать</i>	
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
<b>Современные Олимпийские игры</b> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
<b>Что такое физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими <sup>1</sup> упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b>  Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b>  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p><b>Органы чувств</b>  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Личная гигиена</b>  Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Закаливание</b>  Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p><b>Мозг и нервная система</b>  Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека.  Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.  Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p><b>Органы дыхания</b>  Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.  Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Органы пищеварения</b>  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения.  Комментируют схему органов пищеварения человека.  Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p><b>Пища и питательные вещества</b>  Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.  Рекомендации по правильному усвоению пищи.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b>  Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p><b>Тренировка ума и характера</b>  Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.  Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.   Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Спортивная одежда и обувь</b>  Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).  Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p><b>Самоконтроль</b>  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>



<p><b>Первая помощь при травмах</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<p><b>Что надо уметь</b></p>	
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b> <b>1—2 классы</b> <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с пово-</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых</p>

<p>ртом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в</p>	<p>и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрирует вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
--	--

<p>цель (правой и левой рукой).</p> <p><b>3 – 4 классы</b></p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команда, «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья; элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях; техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная на носках на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе через звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как и в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный медленный, до 5-8 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 40-60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения</p>
---	--

<p>время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120* и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью по направлению метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. бросок набивного мяча 1кг из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>метательных упражнениях, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
---	--

<p><b>Бодрость, грация, координация</b></p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p><b>1-2 классы</b></p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнение в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоения навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба</p>	<p>Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.</p>
--	---

<p>по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90*; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне высота (60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стока на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стока; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> <p><b>3-4 классы</b></p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа ранее разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных</p>
---	---

<p>самостоятельно.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90* и 180*; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Команды «шире шаг», «чаще шаг», «реже», «на первый – второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды: «становись!», «равняйся!», «смирно!», «вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах,</p>	<p>упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и</p>
---	--

<p>акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	<p>выполняют их. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Играем все!</b>  Название и правила игр, инвентарь, оборудование, правила поведения и безопасности.  <b>1 – 2 классы</b>  <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>  Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».  <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i>  Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «лисы и куры».  <i>Закрепление и совершенствование метание на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. скоростно-силовых способностей.</i> Подвижные игры «кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p>	<p>Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>



<p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля. Передача, броски и ведение мяча индивидуально. в парах стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p><b>3-4 классы.</b></p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «пустое место», «белые медведи», «космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствования навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «прыжки по полосам», «волк во рву», «удочка».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.. ловля и передача мяча на месте в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). И броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 метров (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча. Прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</i></p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений в пространстве.</i> Подвижные игры «гонка мячей по кругу», «вызови по имени», «овладей мячом», «подвижная цель». «мяч ловцу», «охотники и утки», «быстро и точно», «снайперы». «игры с ведением мяча».</p>	<p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом</p>
--	---

<p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладения элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «борьба за мяч», «перестрелка», «мини-баскетбол», «мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</i></p> <p><i>Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</i></p>	<p>воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p><b>Все на лыжи!</b></p> <p><i>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</i></p> <p><b>1 – 2 классы</b></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов. Переноска и одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.</i></p> <p><b>3-4 классы</b></p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижения на лыжах до 2км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». прохождение дистанции до 2,5км»</i></p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижения на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по ЧСС.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах для активного отдыха.</p>

<p><b>Твои физические способности</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после выполнения физических нагрузок).</p> <p>Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> <p>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребенка 7-10 лет</p>
<p><b>Твой спортивный уголок.</b></p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, координации и выносливости.</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений.</p> <p>Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>

## 8. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудования классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Таблица 9

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	количество	п примечание
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
Примерная программа по физической культуре 1 – 4 классы	Д	
Рабочие программы по физической культуре	Д	
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха.	К	
Раздаточный материал :		
Зимние виды спорта	Д	
Летние виды спорта	Д	
Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению упражнений в парах, ЗОЖ, виды спорта, портреты Олимпийских чемпионов)	Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Бревно напольное (3 м)	Д	
Козел гимнастический	Д	
Конь гимнастический	Д	
Канат длинный (5м), подвесной (4 м)	Д	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая (4 м)	П	
Баскетбольные щиты	Д	

Футбольные ворота	Д	
Мячи: набивные (1кг, 3кг), малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, гандбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	П	
Мат гимнастический	Д	
Гимнастический подкидной мост	П	
Кегли	К	
Конусы	К	
Обруч пластиковый детский	К	
Лыжи детские (с креплениями и палками)	Д	
Коньки	П	
Клюшки	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Туристическая палатка со спальником	Д	
Аптечка	Д	
<b><i>Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств</i></b>		
Диск здоровья	П	
Беговая дорожка (электрическая)	Д	
Велотренажер	Д	
Штанга с набором дисков и устройство для крепления штанги	Д	
Силовая скамья	Д	
Шагомер	Д	
Шагоход	Д	
Сухой бассейн	Д	
<b><i>Игры и игрушки</i></b>		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	К	
Ракетки для игры в бадминтон	Ф	
Шахматы	Ф	
Шашки	Ф	
Дартс	П	
Городки	Д	
<b><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></b>		
Спортивный зал игровой	1	
Зоны рекреации	3	
Кабинет учителя	1	
Тренажерный зал	1	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре**  
**1 класс – 2 вариант – 99 ч, 3 ч в неделю**

Таблица 10

№	Дата	Коррек тировка	Тема	Коррекционная работа	Планируемы е результаты	НРЭО
<b>1 четверть – 27 часов</b>						
<b>Легкая атлетика 13ч</b>						
<i>Освоение навыков ходьбы и бега – 8ч</i>						
1			<p><b>Рассказать о предмете «физическая культура». Вводный инструктаж - правила поведения и ТБ на уроках физкультуры.</b></p> <p>1. Учить выполнению строевых упражнений: построению в шеренгу и колонну по росту по команде «Становись!» (игра «перемена мест»), познакомить с комплексом УГГ.</p> <p>2. Освоение ходьбы по заданию (со сменой длины и частоты шага) с работой рук.</p> <p>3. Учить бегу на скорость - 30м с произвольного старта, ознакомить с понятием «бег на скорость».</p> <p>3. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление (разучить упражнение «тряпичные и деревянные куклы»).</p>	Работа на воспитание правильной осанки, профилактику плоскостопия.	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении упражнений в ходьбе и беге	
2			<p><b>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</b></p> <p>1. Учить выполнению команд: «равняйся!», «смирно!», «вольно!», закрепить навык построения в колонну и в шеренгу, повторить комплекс УГГ.</p> <p>2. Освоение сочетания различных видов ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет).</p> <p>3. Разобрать понятие короткая дистанция, бег на скорость и на выносливость.</p> <p>4. Освоение бега на скорость до 20м.</p> <p>5. Игра «К своим флажкам!»</p>	Освоение и развитие моторики движений: правильная техника ходьбы, бега.	Осваивать технику различных видов ходьбы с работой рук, в разном темпе и длиной шага	
3			<p><b>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</b></p> <p>1. Закрепить навык строевых команд: «равняйся!», «смирно!», «вольно!», построения в колонну и в шеренгу (в различных точках площадки),</p>	Правильное дыхание при беге и ходьбе. Коррекция	Описывать технику беговых упражнений	

			повторить комплекс УГГ. 2.Закрепить навыки бега в чередовании с ходьбой, бег на скорость до 30м. 3.Учить бегу между предметами, с изменением направления движения по указанию учителя. 4. Игра «по местам!»	координации движений при помощи ОРУ.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	
4			<b>Обучение навыкам бега коротким, средним, и длинным шагом (понятие фазы полета).</b> 1.Совершенствовать навыки быстрого построения в шеренгу и колонну, выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно», комплекс УГГ. 2.Обучение технике бега коротким, средним и длинным шагом. 3.Закрепить технику бега между предметами и с изменением направления движения по сигналу. 4. Игра «Пятнашки»	Коррекция координации движений при беге	Осваивать технику бега различными способами	
5			<b>Освоение техники челночного бега.</b> 1.Выполнить УГГ с целью контроля выполнения правильной последовательности упражнений. 2.Повторить бег между предметами и с изменением направления движения по сигналу. 3.Обучение технике челночного бега. 4.Разучить игру «Два мороза»	Коррекция дыхания при беге и ходьбе	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений	
6			<b>Освоение техники бега на выносливость.</b> 1.Освоение техники и подбор темпа медленного 6-ти мин. бега 2.Закрепить технику челночного бега 3x10м 3. Разучить игру «Запрещенное движение».	Правильное дыхание при выполнении бега на выносливость	в ходьбе и беге	
7			<b>Освоение бега на скорость в парах.</b> 1.Рассказ, показ, объяснение бега на скорость. 2.Освоение разновидностей бега: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом в чередовании с ходьбой. 3. Игра «Запрещенное движение».	Коррекция координации движений при беге	Проявлять качества	
8			<b>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</b> 1.Закрепление бега на скорость в круговой эстафете с ускорением 10-15м. 2. Контрольная прикидка бега на скорость - 20м на время. 3.Игра «К своим флажкам».	Коррекция правильной осанки и плоскостопия.	силы, быстроты, выносливости и координации	

					и при выполнении упражнений в ходьбе и беге	
			<i>Освоение навыков прыжков – 3ч</i>			
9			<b>Освоение техники прыжков и развитие скоростно-силовых способностей.</b> 1. Освоение техники прыжков на одной и на двух ногах, на месте, с поворотом на 90*; с продвижением вперед на одной и двух ногах; в длину с места; в высоту до 30см. 2. Обучение строевым командам: «на первый второй рассчитайсь!», перестроение в две шеренги. 3. Игра «Прыгающие воробышки».	Развитие координация движений работа рук и ног при прыжках.	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений	
10			<b>Овладение техникой прыжков и развитие координационных способностей.</b> 1. Рассказать об инвентаре для прыжков в длину и в высоту. 2. Освоение техники прыжков с разбега с приземлением на обе ноги: через набивные мячи и веревочку, с доставанием подвешенных предметов. 3. Закрепление перестроения в две шеренги. 4. Игра «зайцы в огороде».	Правильное дыхание, профилактика плоскостопия.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
11			<b>Овладение техникой прыжков через скакалку, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</b> 1. Овладение техникой прыжков на двух ногах через длинную и короткую скакалку. 2. Закрепление техники прыжков с разбега. 3. Игра «рыбачек и рыбки»	Правильное дыхание	Соблюдать технику безопасности и при выполнении прыжков	
			<i>Освоение навыков метания – 2ч</i>			
12			<b>Обучение навыкам метания, развитие координационных способностей.</b> 1. Познакомить с названием метательных снарядов. 2. Обучение метанию теннисного мяча с места, одной рукой из-за головы: на дальность, на точность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.	Правильное дыхание при метании (глубокий вдох, задержка дыхания, резкий выдох)	Описывать технику бросков метания тен. мяча Осваивать	



			3.Обучение строевым командам: «налево!», «направо!». 4.Игра «кто дальше бросит»		технику метания мяча	
13			<b>Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых способностей.</b> 1.Обучение метанию набивного мяча от груди и из-за головы двумя руками. 2.Закрепление метания теннисного мяча одной рукой из-за головы на дальность и точность полета. 3.Игра «метко в цель»	Развитие координации и моторики крупных мышц	Соблюдать ТБ при метании мяча	
			<b>Подвижные игры с элементами игры в баскетбол – 14ч</b>			
14			<b>Инструктаж по ТБ на уроках в спортивном зале.</b> 1.Рассказать о правилах поведения на уроках в спортзале. 2.Разучить комплекс ОРУ с мячом. 3.Учить техники ведения мяча на месте одной рукой 4.Разучить игру «Охотники и утки».	Развитие координации движений	Соблюдать технику безопасности и при работе с мячом в спортзале	
15			<b>Обучение технике ведения мяча на месте.</b> 1.Повторить технику челночного бега 3x10 с кубиками 2.Освоение техники ловли мяча двумя руками с отскоком от пола у стены. 3.Учить ведению мяча на месте одной рукой с последующей передачей партнеру (в парах). 4.Повторить игру «Охотники и утки».	Развитие быстроты реакции на ловлю и передачу мяча.	Описывать технику ведения, ловли и передачи	
16			<b>Обучение метания мяча в вертикальную цель.</b> 1.Учить метанию мяча в вертикальную цель с места (расстояние до мишени 4-5м). 2. Закрепить технику ведения мяча одной рукой на месте. 3.Освоение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте. 4.Совершенствовать технику бега между предметами.	Развитие общей и мелкой моторики руки и кисти.	баскетбольного мяча	
17			<b>Освоение ведения и метания мяча на месте.</b> 1.Совершенствовать ведение мяча на месте правой и левой рукой поочередно. 2.Закрепить технику движения рук при метании мяча в вертикальную цель. 3.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча от груди в парах на	Упражнения дыхательной гимнастики.	Выявлять характерные ошибки в технике ведения, передачи и ловли	

			месте. 4.Эстафеты (гонка мячей в колоннах)		баскетбольного мяча	
18			<b>Обучение навыкам ведения и передачи мяча в движении.</b> 1.Формировать представление о здоровом образе жизни. 2.Повторить бег короткими, средними и длинными шагами, ОРУ с мячом. 3.Обучение технике ведения мяча одной рукой в шаге. 4. Игра «охотники и утки».	Профилактика плоскостопия.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическим и упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья человека	
19			<b>Освоение навыков ведения и передачи мяча в движении.</b> 1.Обучение преодоления полосы препятствий. 2.Освоение техники ведения мяча одной рукой с продвижением вперед шагом и бегом. 3.Закрепление техники метания мяча в цель с места (расстояние до вертикальной мишени 4-5м) 4.Игра «охотники и утки»	Воспитания правильной осанки.		
20			<b>Освоение техники ведения, ловли и передачи мяча в движении в парах, развитие реакции.</b> 1.Совершенствовать технику длительного бега до 6м. 2.Закрепление ведения, ловли и передачи мяча в движении. 3.Игра «съедобное - несъедобное».	Упражнения для укрепления свода стопы.		
21			<b>Совершенствование ловли мяча от стенки и в парах.</b> 1.Разучивание строевых команд: «размыкание на вытянутые руки в шеренге и в колонне». 2.Закрепление ведения мяча одной рукой шагом и бегом. 3. Совершенствование ловли мяча от стены с расстояния 3-4 шага с отскоком и без отскока мяча об пол. 4. Игра «Мяч водящему».	Развитие общей и мелкой моторики руки и кисти.		
22			<b>Закрепление передачи мяча в парах, развитие способностей к дифференцированию параметров движений.</b> 1.Закрепление передачи мяча в парах, от груди, расстояние 2-3м стоя на месте и в движении, с отскоком об пол и без отскока. 2. Комплекс ОРУ «Школа мяча» 3. Игра «Попади в обруч».	Развитие координации движений	Осваивать технику ведения, ловли и передачи баскетбольного мяча	
23			<b>Освоение броска мяча одной рукой от плеча в вертикальную цель с места.</b>	Развитие быстроты		

			1.Закрепление комплекса ОРУ «Школа мяча». 2.Освоение броска мяча от плеча одной рукой с поддержкой другой сбоку в вертикальную цель на расстоянии 3-4м. с места. 3. Игра «Мяч в корзину».	реакции на ловлю и передачу мяча.	Осваивать	
24			<b>Совершенствование броска мяча в вертикальную цель в движении.</b> 1.Закрепление ведения мяча на месте и в движении одной и другой рукой поочередно. 2. Совершенствование броска мяча от плеча одной рукой с поддержкой другой сбоку в вертикальную цель на расстоянии 3-4м в движении. 3.Игра «у кого меньше мячей»	Профилактика плоскостопия.	универсальные умения по взаимодействию в паре и группах при разучивании и выполнении технических приемов по баскетболу	
25			<b>Освоение игры в баскетбол по упрощенным правилам, развитие способности к ориентированию в пространстве.</b> 1.Ознакомить детей с приемами закаливания 2.Показ, рассказ, объяснение правил игры в баскетбол. 3. Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Воспитания правильной осанки.		
26			<b>Закрепление игры в баскетбол по упрощенным правилам, развитие способности ориентированию в пространстве.</b> 1.Повторение строевых команд, выученных ранее, комплекс ОРУ «школа мяча». 2. Закрепление игры в баскетбол 3. Игра на внимание «небо, воздух, земля».	Упражнения для укрепления свода стопы.	Проявлять качества быстроты, выносливости и координации и при выполнении технических приемов по баскетболу	
27			<b>Совершенствование навыков владения мячом в играх, развитие способностей к дифференцированию параметров движений.</b> 1.Разучить комплекс ОРУ правильная осанка. 2.Эстафеты с элементами ведения, передач и броска мяча по вертикальной цели. 3.Упражнения на релаксацию.	Развитие координации движений в пространстве		
<b>2 четверть</b>						
			<b>Гимнастика с элементами акробатики -18ч.</b>			
28			<b>Кратко рассказать о правилах поведения в гимнастическом зале, ТБ на уроках по гимнастике, где установлены снаряды.</b> 1.Учить построению в круг. 2.Разучить комплекс ОРУ без предметов.	Воспитание правильной осанки, профилактика	Соблюдать технику безопасности и при	

			3.Учить положению «упор присев». 4.Провести игру-эстафету с набивными мячами 1кг.	плоскостопия.	выполнении гимнастических упражнений	
29			<b>Освоение группировки - положение «упор присев», развитие координационных способностей.</b> 1.Рассказать о названиях гимнастических снарядов в зале 1.Повторить построение в круг, учить построению в два круга. Закрепить порядок выполнения комплекса ОРУ (без предметов). 3.Совершенствовать группировку «упор присев». 4.Провести по командам игру с набивным мячом 1кг, сидя на гимнастической скамейке, по командам.	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц.	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений	
30			<b>Обучение перекатам назад и вперед из группировки, развитие гибкости.</b> 1.Рассказать о понятии правильной осанки «проверь себя» 2.Разучить комплекса ОРУ гимнастической палкой. 3.Учить перекатам назад и вперед из положения «упор присев». 4.Упражнения на развитие равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке). 5.Разучить игру «Цапля на болоте».	Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений.	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений	
31			<b>Закрепление техники перекатов назад и вперед, развитие ориентирования в пространстве.</b> 1.Закрепить правильную осанку. Игра «проверь себя» 1.Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими палками. 2.Закрепить технику перекатов назад и вперед, 3.Развитие навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90*. 3.Игра «цапля на болоте»	Учить управлять дыханием.	Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на месте и в движении	
32			<b>Обучение перекатам на спину из положения, лежа на животе, развитие координации.</b> 1.Рассказать о работе сердца и кровеносных сосудов. 2.Разучить несколько упражнений для рук и ног на гимнастической скамейке. 3.Обучение техники лазания по гимнастической стенке. 4.Учить технике перекатов на спину из положения лежа на животе – руки вперед, ноги вместе.	Различать нижнее дыхание – дыхание животом;	Общеразвивающих упражнений с предметами и без	

			5. Провести игру «салки – ноги на весу».		предметов	
33			<b>Обучение стойки, на лопатках согнув ноги.</b> 1.ОРУ на гимнастической скамейке. 2. Освоение стойки на лопатках согнув ноги. 3. Закрепить перекаты в группировке, лежа на животе и из положения стоя на коленях. 4.Развитие навыков равновесия: стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами - на полу, на скамейке и на бревне . 5.Повторить игру «салки – ноги на весу».	Различать среднее дыхание или грудное;	Описывать технику акробатических упражнений  Осваивать технику акробатических упражнений	
34			<b>Освоение переката из стойки, на лопатках согнув ноги в упор присев.</b> 1.Повторить название гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий. 2.Освоение переката из стойки, на лопатках согнув ноги в упор присев. 3.Развитие навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке и по бревну 30см, с перешагиванием через мячи, с поворотами на 90* и 180* 3. Проверить возможности детей в произвольном лазанье по гимнастической стенке и по канату.	Различать верхнее или ключичное дыхание.	Осваивать технику акробатических упражнений  Осваивать технику упражнений прикладной направленности	
35			<b>Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей</b> 1.Разучить комплекс ОРУ на полу. 2.Продолжить лазание по канату произвольным способом. 3.Освоение упражнений в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых ног; в упоре стоя на коленях и лежа сгибание рук. 4. Учить лазанью по наклонной скамейке в упоре присев. 5.Провести игру «плетень».	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
36			<b>Обучение техники упоров и висов.</b> 1.Повторить комплекс ОРУ на полу. 2.Совершенствовать умение лазания по канату. 3.Подтягивание, в висе лежа согнувшись и из седа ноги врозь. 4. Учить лазанью по наклонной скамейке стоя на коленях 5.Эстафеты с бегом, лазаньем и перелезанием через гимнастическую скамейку.	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Проявлять качества	
37			<b>Освоение лазания по наклонной скамейке.</b> 1.Разучить комплекс ОРУ с обручем.	Развитие		

			2.Освоение лазания по наклонной скамейке, совершенствовать лазание по канату произвольным способом и лазание по гимнастической стенке, перелезание через гимнастического коня. 3.Игра «волна»	моторики крупных и мелких групп мышц.	силы. Координации и выносливость и при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	
38			<b>Закрепить навыки лазанья и перелезания</b> 1.Закрепить комплекс ОРУ с обручем. 2.Совершенствовать навыки лазания по наклонной скамейке, гимнастической стенке, канату; перелезанию через горку матов , гимнастического коня и скамейку. 3.Повторить висы на гимнастической стенке и упоры на скамейке. 4.Игра «Волна»	Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений.		
39			<b>Обучение прохождения полосы препятствий.</b> 1.Учить прохождению полосы препятствий в зале ( из 5-6 имеющихся снарядов). -прохождение по гимнастической скамейке; -перекаты изученным способом; -прыжки через препятствия высотой до 40см; - перелезание через стопку матов; -силовое упражнений в висе или упоре.. 2.Игра «вызов номеров»	Учить управлять дыханием.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	
40			<b>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</b> 1.Рассказать об органах чувств. 2.Разучить комплекс ОРУ с флажками. 3.Обучение шагу с прискоком, приставным шагам и шагам галопа (по одному, в колонне, в шеренге). 4.Игра «запрещенное движение»	Различать нижнее дыхание – дыхание животом;	Различать и выполнять строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой»	
41			<b>Закрепление танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</b> 1.Повторить строевые упражнения разученные ранее (построения и перестроения, размыкания и смыкания, повороты, передвижения на указанные ориентиры) 2.Закрепление шагов галопа, приставных и с прискоком под счет или под музыку, по одному и в парах.	Различать среднее дыхание или грудное;	Осваивать	

			3.Игра «замри»		универсальн ые умения при выполнении танцевальны х упражнений
42			<b>Освоение общеразвивающих упражнений с большими мячами, развитие координационных способностей.</b> 1.Повторить снаряды, элементы и правила безопасности во время занятий по гимнастике. 2.Разучить комбинацию на 24 счета с большими мячами под счет или музыку. 3.Игры «салки-догонялки»	Различать верхнее или ключичное дыхание.	
43			<b>Освоение общеразвивающих упражнений с большими мячами, развитие гибкости.</b> 1.Повторить понятие правильной осанки, упражнения с мешочками (100-150гр.). Игра «проверь себя». 2. Закрепить комбинацию на 24 счета с большими мячами под счет или музыку. 3.Игра «хвостики»	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Осваивать технику танцевальны х упражнений
44			<b>Освоение общеразвивающих упражнений с большими мячами, развитие гибкости и координации.</b> 1.Рассказать о способах саморегуляции: умении напрягать и расслаблять мышцы, выполнять специальные дыхательные упражнения. 2. Совершенствование комбинации на 24 счета с большими мячами под счет или музыку. 3.Контрольный срез упражнений на силу. 4. Упражнения на релаксацию.	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц.	Описывают состав и содержание общеобразов ательных упражнений и составляют комбинации из числа ранее изученных
45			<b>Освоение навыков прохождения полосы препятствий, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</b> 1.Учить прохождению полосы препятствий в зале ( из 5-6 имеющихся снарядов): -перелезание через гимнастического коня; -прохождение по гимнастической скамейке; -перекаты изученным способом; -прыжки через препятствия высотой до 40см; - перелезание через стопку матов; 2.Игра «вызов номеров»	Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых двигательны х действий

			<b>Подвижные игры -3ч.</b>			
46			<b>Совершенствование двигательных умений и навыков, посредством подвижных игр.</b> 1.Совершенствование выполнения строевых упражнений. 2.Повторение комплекса УГГ. 3.Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр, познакомить с играми народов мира. 4.Упражнения на релаксацию.	Развитие быстроты реакции и координации движений в пространстве.	Соблюдать правила безопасности, руководствуясь правилами игр  Знать игры народов Южного Урала  Взаимодействовать со сверстникам и в процессе совместной игровой деятельности	НРЭО
47		<b>Совершенствование двигательных умений и навыков, посредством подвижных игр.</b> 1.Рассказать и разобрать перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома: приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости. 2.Повторение упражнений для разных групп мышц (рук, ног, туловища) 3.Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр народов мира 4.Игра «сломанная кукла»	Различать виды дыхания;	НРЭО		
48		<b>Совершенствование двигательных умений и навыков посредством эстафет.</b> 1 этап – викторина по теме: здоровый образ жизни – национальные виды спорта коренных народов Южного Урала 2 этап – эстафеты (4-5шт.) с элементами спортивных игр. Подведение итогов 2-ой четверти, домашнее задание на каникулы: подготовка лыжного инвентаря для занятий в 3-ей четверти.	Различать виды дыхания	НРЭО		
<b>3 четверть – 27 часов</b>						
			<b>Лыжная подготовка – 21ч.</b>			
49			<b>Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке.</b> 1.Кратко рассказать о значении занятий на лыжах для здоровья. Температурный режим и форма одежды для занятий лыжной подготовкой. 2.Обучение подбору лыж и палок, учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию лыж.	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года.	Соблюдать технику безопасности при работе с лыжным	



			3.Подвижные игры «кто быстрее».		инвентарем	
50			<b>Освоение строевых приемов с лыжами.</b> 1.Повторить правила обращения с лыжным инвентарем. 2.Освоение строевых приемов с лыжами: «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись», передвижение в колонне с лыжами на плече. 3.Ходьба на лыжах произвольным шагом без палок.	Обучение закаливанию организма в зимнее время года.	Соблюдать и объяснять правила гигиены и теплового режима при выходе на улицу в зимний период  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой  Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах  Описывать технику передвижения на лыжах	
51		<b>Закрепление строевых приемов с лыжами.</b> 1.Повторить строевые приемы и надевание лыж; требования к одежде во время занятий лыжами. 2. Разучить комплекс ОРУ лыжника. 2.Ходьба на лыжах произвольным шагом до 500м 3. Игры на снегу «кто быстрее»	Развитие координации движений при передвижении на лыжах.			
52		<b>Освоение комплекса ОРУ лыжника</b> 1.Переохлаждение и его предупреждения во время самостоятельного гуляния зимой, «на лыжи становись» 2.Освоение комплекса ОРУ лыжника. 3.Совершенствование двигательных действий при произвольном передвижении на лыжах без палок. 4. Игра «Два мороза»	Правильная согласованная работа рук и ног.			
53		<b>Обучение техники ступающего шага без палок.</b> 1.Разобрать особенности дыхания в зимний период. 2.Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага. 3.Обучение технике ступающего шага без палок. 4.Игра «знак качества»	Особый режим дня в зимний период.			
54		<b>Освоение техники ступающего шага.</b> 1.Повторить особенности дыхания зимой. 2. Закрепить комплекс ОРУ лыжника 3. Освоение техники ступающего шага. Прохождение дистанции до 1000м.	Развитие моторики движений.			
55		<b>Обучение поворотам на месте переступанием.</b> 1.Учить поворотам на месте переступанием, игры «у кого лучше», «ветер», «солнышко». 2.Учить одоопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года.			

			3.Пройти дистанцию 1000м в медленном темпе ступающим и скользящим шагом попеременно без палок.		Моделировать технику базовых способах передвижения на лыжах	
56			<b>Освоение техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.</b> 1.Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом на учебном круге без палок. 2.Повторить повороты на месте (вправо и влево). 3.Пройти дистанцию 1000м скользящим шагом в медленном темпе	Обучение закаливанию организма в зимнее время года.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	
57			<b>Учить косому подъему на склон и спуску в низкой стойке.</b> 1.Повторить органы дыхания и правила дыхания при ходьбе на лыжах. 2.Учить косому подъему на склон (15-20 градусов) без палок, ступающим шагом. 3.Учить спуску в низкой стойке. 4.Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	Развитие координации движений при передвижении на лыжах.	Проявлять выносливость при прохождении и тренировочных дистанций разученным и способами передвижения	
58			<b>Освоение косого подъема на склон и спуску в низкой стойке.</b> 1.Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона 20 градусов. 2.Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. 3.Прохождение дистанции до 1000м совершенствуя скольжение.	Правильная согласованная работа рук и ног.	Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости	
59			<b>Закрепление подъема и спуска со склона с палками.</b> 1.Двигательный режим школьника в зимний период. 2.Закрепить технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). 3.Пройти дистанцию 800м с палками со средней скоростью.	Особый режим дня в зимний период.		
60			<b>Обучение передачи эстафеты на лыжах.</b> 1.Повторить значение занятий на лыжах для здоровья человека. 2.Провести эстафету с этапами до 50м с поворотами и передачей палок (или касания рукой плеча следующего). 3.Пройти дистанцию скользящим шагом до 500м с палками.	Развитие моторики движений.		
61			<b>Совершенствование техники скользящего шага.</b> 1.Повторить переохлаждение организма и его предупреждение в зимний период. 2.Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками	Воспитание правильного дыхания в зимнее время		НРЭО

			на учебном круге. Пройти дистанцию 1000м. 3.Закрптить эстафету с поворотами.	года.	от особенносте й лыжной трассы	
62			<b>Освоение основной стойки лыжника.</b> 1.Освоения техники выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. 2.На учебном круге совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. 3.Провести игру «день и ночь».	Обучение закаливанию организма в зимнее время года.	Объяснять технику поворотов, спусков и подъемов	НРЭО
63			<b>Совершенствование спусков и подъемов по склону в основной стойке лыжника.</b> 1.Повторить правильное дыхание в зимний период. 2.Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом без палок. 3.Провести эстафеты со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки). 4.Провести игру «смелее с горки».	Развитие координации движений при передвижении на лыжах.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов	
64			<b>Освоение техники поворотов на месте переступанием.</b> 1.Повторить комплекс лыжника 2. Имитация поворотов на месте переступанием 3.Освоение техники поворотов на месте вокруг пяток. 4. Освоение одоопорного скольжения без палок с размашистым движением рук до 500м.	Правильная согласованная работа рук и ног.	Проявлять координаци ю и ловкость при выполнении поворотов, спусков и подъемов	НРЭО
65			<b>Закрепление техники поворотов на месте переступанием вокруг пяток.</b> 1.Повторить технику безопасности при занятиях на лыжах 2.Закрепление поворотов на месте способом переступания вокруг пяток. 3. Закрепить технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). 4. Прохождение дистанции до 1км ступающим и скользящим шагом поочередно.	Особый режим дня в зимний период.	Взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения техники передвижен	НРЭО
66			<b>Развитие координации, соревнования в беге на лыжах (парами).</b> 1. ОРУ упражнения для развития координации (перенос веса тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении), прыжки с опорой на палки. 2.Разминка: эстафета с этапом до 50м (2-3раза). 3.Провести соревнования на дистанцию 100м парами, на выбывание.	Развитие моторики движений.		НРЭО
67			<b>Развитие выносливости, провести контрольную прикидку на</b>	Воспитание		НРЭО

			<b>дистанции 1км.</b> 1.Прохождение дистанции 1км на время, произвольным способом. 2.Развитие координации: свободное катание с горки. 3.Игра «Не задень».	правильного дыхания в зимнее время года.	ия на лыжах	
68			<b>Освоение техники круговой эстафеты.</b> 1.Повторить технику скользящего шага до 500м. 2.Освоение техники круговой эстафеты с этапами (10, 20, 30 и 50м). 3. Игра «попади снежком в цель»	Обучение закаливанию организма в зимнее время года.	Знать виды спорта связанные с лыжами	НРЭО
69			<b>Освоение навыков передвижения на лыжах разными способами, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</b> 1. Повторить строевые упражнения с лыжами. 1.Освоение техники лыжных ходов, прохождение дистанции до 1,5км в умеренном темпе. 2.Свободное катание с горки.	Развитие координации движений при передвижении на лыжах.	Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха	НРЭО
			<b>Подвижные игры (с элементами игры в пионербол) – бч.</b>			
70			<b>Совершенствование координации посредством подвижных игр с элементами пионербола.</b> 1.Провести беседу - личная гигиена. 2.Повторить комплекс ОРУ с мячом. 3.Освоение бросков мячей на заданную высоту и ловлю способом захват (прижиманием к груди двумя руками) у стенки и в парах. 4.Игра «Охотники и утки»	Воспитание правильной осанки.	Соблюдать технику безопасности и при работе с мячом в спортзале	
71			<b>Совершенствование скоростно-силовых качеств посредством работы с набивными мячами.</b> 1.Рассказать о правильном закаливании организма. 2.Повторить комплекс ОРУ с мячом. 3.Выполнение задания с набивными мячами до 1кг (броски сидя и стоя ; снизу и из-за головы двумя руками). 4.Игра «мяч водящему»	Профилактика плоскостопия и укрепление свода стопы.	Дают оценку своему уровню личной гигиены	
72			<b>Совершенствование скоростных качеств посредством эстафет с мячами.</b> 1.Освоение бросков и ловли мяча у стенки и в парах. 2.Проведение эстафет с бегом, метанием и ловлей мячей. 3.Упражнения «сломанная кукла»	Обучение правильному дыханию при игре в мяч	Дают оценку своему уровню закаленности и	

73			<b>Освоение навыков броска мяча через сетку и подачи мяча одной рукой сбоку</b> 1.Закрепить понятие закалывание организма. 2. Закрепление бросков мяча через сетку двумя руками из-за головы и ловля его способом «захват», работа в парах. 3. Освоение подачи мяча через сетку (с расстояния 3 и 5м) 3.Игра «собачка».	Развитие крупной моторики.	Описывают технику передачи и ловли мяча через волейбольную сетку	
74			<b>Обучение упрощенным правилам игры в пионербол.</b> 1.Освоение подачи мяча через сетку. 2. Двухсторонняя игра в пионербол (по упрощенным правилам). 3.Игра «гусеница».	Развитие мелкой моторики	Взаимодействуют со сверстниками и при передачи и ловли мяча через сетку	
75			<b>Совершенствование двигательных умений и навыков Освоение игры в пионербол.</b> 1.Повторить комплекс УГГ. 2.Двухсторонняя игра в пионербол. 3.Подведение итогов 3-ей четверти.	Развитие координации движений в пространстве		
<b>4 четверть – 24 часа</b>						
			<b>Настольный теннис – 9ч.</b>			
76			<b>Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале.</b> <b>Освоение правильной хватки ракетки.</b> 1.Повторить понятие правильной осанки и ее значение для здоровья и хорошей учебы, комплекс ОРУ с мешочками на голове «журавлики». 2.Рассказать о игре в настольный теннис (история игры, спортивный инвентарь для игры в настольный теннис). 3.Повторить строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, комплекс «школа мяча». 4.Обучение правильной хватки ракетки, жонглированию мячей разного диаметра, на месте. 5.Игра «гусеница».	Развитие мелкой моторики рук.	Соблюдать технику безопасности и при работе со спортивным инвентарем для настольного тенниса	
77			<b>Обучение жонглированию мяча на ракетке.</b> 1.Повторить правила дыхания, комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит». 2. Освоение правильного хвата ракетки, жонглирование мяча на месте и в движении на правой и левой стороне ракетки. 3.Развитие быстроты реакции: игра «воробьи и вороны»	Координации движений в пространстве	Получают представление о работе органов дыхания	

78		<p><b>Обучение основной стойки теннисиста и передвижениям у теннисного стола.</b></p> <p>1.Повторить правила закаливания организма</p> <p>2.Повторить строевые упражнения на месте, различные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с теннисным мячом.</p> <p>3.Закрепление жонглирования мяча на ракетке на месте и движении.</p> <p>4.Обучение основной стойки теннисиста и передвижениям у теннисного стола (вперед – назад, влево – вправо приставным и скрестным шагом).</p> <p>5.Развитие ловкости подвижная игра «Охотники и утки».</p>	Воспитание быстроты реакции движений и реакции на предметы (мяч).	Выполняют упражнения на разные виды дыхания	
79		<p><b>Освоение техники жонглирования мяча на ракетке у стенки и в парах.</b></p> <p>1.Значение занятий настольным теннисом для здоровья человека, профилактика близорукости.</p> <p>2.Закрепление жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе с выполнением различных заданий (присесть, достать предмет, боком и т.д.)</p> <p>3.Обучение жонглирования мяча у стенки и в парах с отскоком мяча от пола и без отскока.</p> <p>4.Эстафеты (5-6шт) с элементами настольного тенниса.</p> <p>5.Упражнения на релаксацию.</p>	Воспитание чувства мяча, чувства ритма игры.	Осваивают технику правильного хвата ракетки	
80		<p><b>Освоение техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе.</b></p> <p>1.Совершенствование навыков правильной хватки ракетки и жонглирования мяча на ракетке.</p> <p>2.Имитационные упражнения с различными перемещениями у тен. стола.</p> <p>3.Игра за теннисным столом толчком мяча ракеткой слева (с преподавателем).</p> <p>4.Подвижная игра «метко в цель» - парами (бросание мячом в ракетку, лежащую на полу в 3-4м).</p>	Коррекция осанки, профилактика плоскостопия	Осваивают технику жонглирования мяча у стенки и в парах	
81		<p><b>Обучение техники толчка мяча ракеткой справа на теннисном столе.</b></p> <p>1.Беседа «Движение и еще раз движение»</p> <p>2.Закрепление перемещений у теннисного стола, с имитацией толчка слева.</p> <p>3.Обучение техники толчка мяча ракеткой справа на теннисном столе (с преподавателем).</p>	Коррекция осанки, профилактика близорукости	Описывают технику игровых действий и приемов жонглирования мяча на	

			4.Эстафеты 5-6шт с элементами настольного тенниса. Упражнения на восстановление дыхания.		ракете разными способами, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	
82			<b>Совершенствование техники толчка мяча ракеткой слева и справа на теннисном столе.</b> 1.Повторить режим дня школьника (сон – выручатель нервной системы). 2. Закрепить технику толчка мяча ракеткой слева и справа на теннисном столе (с преподавателем и в парах). 3. Развитие быстроты реакции: игра «салки мячом».	Развитие мелкой моторики рук.		
83			<b>Обучение правилам игры в настольный теннис.</b> 1.Вода и питьевой режим спортсмена. 2. Комплекс ОРУ «стрейчинг». 3.Ознакомить с правилами игры в настольный теннис. Игра в «вертушку» (с отбиванием мяча ракеткой слева и справа и перемещением игроков вокруг теннисного стола) 4.Проведение эстафет с элементами настольного тенниса.	Координации движений в пространстве	Взаимодействуют со сверстникам и в процессе совместной игровой деятельности	
84			<b>Освоение и закрепление правил игры в настольный теннис</b> 1.Двухсторонняя игра на счет в настольный теннис по упрощенным правилам. 2.Проведение контрольного урока (зачета) по жонглированию мяча на ракетке. 3.Развитие быстроты реакции игра: «воробьи и вороны»	Воспитание быстроты реакции движений		
			<b>Легкая атлетика – 8ч.</b>			
85			<b>Повторить ТБ при занятиях на улице. Обучение технике прыжка в высоту через резинку.</b> 1. Развитие статического равновесия - комплекс ОРУ «журавлики». 2.Учить технике прямого разбега и прыжка в высоту через резинку, через качающуюся скакалку, высота 30-40см способами перешагивания согнув ноги и боком «ножницами» с прямыми ногами. 3.Подвижная игра «люлька».	Развитие моторики движений.	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как их организмы справляются с физическим	
86			<b>Освоение техники приземления на две ноги и на бок при прыжках в длину.</b> 1.Рассказать о самоконтроле. 2.Закрепление технике прямого разбега при прыжках в высоту через резинку и качающуюся скакалку.	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия.		

			3.Обучение техники приземления при прыжках в длину. 4.Подвижная игра «мы веселые ребята».		и нагрузками	
87			<b>Обучение разбегу и отталкиванию одной ногой при прыжках в длину.</b> 1.Разобрать оказание первой доврачебной помощи при травмах на игровых площадках 2.Закрепление технике прямого разбега при прыжках в высоту через резинку и качающуюся скакалку. 3.Обучение техники разбега и отталкивания одной ногой при прыжках в длину с приземлением на две ноги. 4.Подвижная игра полоса «разведчика»	Обучение правильному дыханию при ходьбе, беге, прыжках, ОРУ.	Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы	
88			<b>Освоение техники прыжка в длину с разбега.</b> 1.Значение занятий спортом для здоровья человека. 2.Закрепление техники разбега, отталкивания и приземления при прыжках в длину с разбега. 3.Обучение висам мальчики на перекладине, девочки вис лежа. Зачет по отжиманию детей от пола (и от скамейки) 4.Развитие прыгучести: игра «рыбачек»	Способы восстановления дыхания	Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи	
89			<b>Обучение технике выполнения упражнений в равновесии.</b> 1.Повторить где можно и где нельзя играть. 2.Разучивание упражнений для сохранения равновесия (стойка на носках, на одной ноге «ласточка», «цапля», ходьба по бревну), зачет упражнения на координацию. 3.Совершенствовать координацию рук и ног в прыжках в длину с места и с разбега. 4.Подвижная игра «Запрещенное движение».	Развитие моторики движений.	Взаимодейст вуют со сверстникам и в процессе освоения прыжковых упражнений	
90			<b>Освоение техники метание мяча на дальность.</b> 1.Повторить упражнения для формирования правильной осанки с мешочками «Журавлики». 2.Освоение техники метания теннисного мяча одной рукой из-за головы с места и с разбега 4-5 шагов. 3.Развитие равновесия, повторить комплекс «Мостик» 4.Игра «подвижная цель».	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий	
91			<b>Обучение прыжкам через короткую скакалку.</b> 1.Повторить технику безопасности на спортивной площадке во	Обучение		



			внеурочное время, весной – летом. 2.Развивать статическое и динамическое равновесие. 3.Обучение прыжкам на двух ногах через короткую скакалку, правильная работа рук и ног. 4.Эстафеты со скакалками.	правильному дыханию при ходьбе, беге, прыжках, ОРУ.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	
92			<b>Обучение прыжкам через длинную скакалку.</b> 1.Формировать представление о мерах предупреждения опасности в парках, во дворе весной – летом. 2.Развивать статическое и динамическое равновесие. 3.Закрепление прыжков через короткую скакалку на двух ногах. 4.Обучение техники прыжков через длинную скакалку. 5.Подвижная игра «салки».	Способы восстановления дыхания		
			<b>Подвижные игры (с элементами футбола) – 7ч</b>			
93			<b>ТБ при занятиях физическими упражнениями на улице в летний период. Развитие выносливости – кросс.</b> 1.Повторить разновидности ходьбы и бега с различным положением рук, с преодолением препятствий, комплекс ОРУ «стрейчинг», правильное дыхание. 2.Развитие выносливости бег по пересеченной местности до 6-ти минут. 4. Игра «картошка», «салки».	Развитие моторики движений.	Определяют признаки положительного влияния занятий физической культурой на успехи в учебе	
94			<b>Освоение техники ведения мяча ногами.</b> 1.Формирование представления о здоровом образе жизни. 2.Повторить комплекс «школа мяча». 3.Освоение техники ведения мяча ногой по прямой, по кругу, змейкой, обводя человека. 3.Подвижные игры: «метко в цель», «гонка мячей».	Воспитание правильной осанки.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	
95			<b>Освоение техники передачи мяча в парах.</b> 1.Повторить требования к проведению УГГ. 2.Совершенствовать навыки ходьбы и бега (ходьба со сменой длины и частоты шага, бег в быстром темпе). 3. Освоение техники передачи мяча в паре на месте и в движении. 4. Игра: «мяч соседу».	Профилактика плоскостопия.		
96			<b>Освоение техники удара мяча по воротам.</b> 1.Формировать представления о правилах безопасного поведения при			

		<p>занятиях физическими упражнениями в летний период времени (дискуссия «вопрос - ответ»).</p> <p>2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба и бег по прямой в шеренгах, по разметкам, челночный бег).</p> <p>3.Освоение техники удара мяча в парах и по воротам с места и в движении.</p> <p>4.Развивать быстроту движений игра: «конники - спортсмены».</p>	Обучение правильному дыханию при «рваном» беге	Руководствуясь правилами игр, соблюдают правила безопасности и	
97		<p><b>Обучение правилам игры в футбол.</b></p> <p>1.Формировать навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега).</p> <p>2.Совершенствование ведения мяча ногой и удар по воротам.</p> <p>3.Познакомить с правилами игры в футбол. Двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>4. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.</p>	Развитие координации движений в пространстве	Описывают технику игровых действий и приемов в футбол, осваивают их самостоятельно,	
98		<p><b>Совершенствование физических качеств при игре в футбол.</b></p> <p>1.Формировать представления о необходимости гуманного отношения ко всему живому, о мерах предупреждения опасности на водах, в парках, во дворе, дома; викторина «ЗОЖ человека».</p> <p>2. Двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам.</p> <p>3. Упражнение «сломанная кукла».</p>	Развитие моторики движений.	выявляют и устраняют типичные ошибки	
99		<p><b>Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр (по желанию детей).</b></p> <p>1.Содействовать формированию представлений о значении физической культуры для жизни человека; подвести итоги 4 четверти и учебного года; повторить двигательный режим школьника на каникулах; задание на лето (неумеющим плавать, научиться держаться на воде)</p> <p>2.Подвижные игры по желанию детей.</p> <p>3.Упражнения на восстановление дыхания.</p>	Воспитание правильной осанки.	Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместной игровой деятельности	

