

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

454074 г. Челябинск, ул. Героев Танкограда, 21т/ф 772-15-29; эл.почта
internat011@ramler.ru

*Приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования*

**Рабочая программа предметной области «Физическая
культура»**

Учебного предмета

«Физическая культура»

1-4 классы

Автор: Столярова Т.А.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Челябинск

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (ТНР). Федерального государственного стандарта начального общего образования. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И.Ляха.

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

В программе по физической культуре для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей.

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 адаптации и самоопределения в жизни.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами (смотри приложение №1), обеспечивающими организацию образовательной деятельности по предмету «Физическая культура».

ЦЕЛЬ - *формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.*

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных умений и навыков.

Основные **ЗАДАЧИ** реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- *Формирование* первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- *Формирование* 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 ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый 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.
- *Воспитание* дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам,

честности отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассной работы, 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 и разносторонней физической подготовленностью.

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, с разным уровнем их двигательных и психических способностей, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом образовательного учреждения;

- принципа демократизации, который 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, переход от подчинения к сотрудничеству;

- принципа 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 педагогики 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;

- 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;

- деятельностного подхода - 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.

➤ **Усиление:**

- Интенсификации и оптимизации обучения - 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.

- Оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

➤ **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; в сфере физической культуры 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, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни.

Базовый компонент (78 часов) составляет основу Федерального государственного образовательного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы МБОУ «С(К)ОШ №11 г.Челябинска».

1 класс – 21 час; 2-4 класс – 24 часа.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных раздела:

- **«Знания о физической культуре»** - информационный компонент деятельности;
- **«Способы двигательной деятельности»** - операциональный компонент деятельности;
- **«Физическое совершенствование»** - процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Основное содержание раздела «физическое совершенствование», состоит из разделов: «Гимнастика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика».

Распределение программного материала

Таблица №1

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов							
		1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
	Базовая часть		78ч.		78ч.		78ч.		78ч.
1.	Основы знаний	2ч.		2ч.		2ч.		2ч.	
2.	Способы физкультурной	3ч.		4ч.		4ч.		4ч.	

	деятельности								
3.	Физическое совершенствование:	94ч.		96ч.		96ч		96ч.	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч.		3ч.		3ч.		3ч.	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность								
	Легкая атлетика	21ч.		21ч		21ч.		21ч	
	Гимнастика с основами акробатики	21ч.		21ч.		21ч.		21ч	
	Лыжная подготовка	18ч		18ч		18ч.		18ч	
	Подвижные и спортивные игры:	28ч		28ч.		28ч.		28ч.	
	Прикладно-ориентированная деятельность	4ч.		5ч.		5ч.		5ч.	
	Вариативная часть		21ч.		24ч.		24ч.		21ч.
	Связанные с региональными и национальными особенностями								
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта								
	Итого:	99ч		102ч		102ч		102ч	

3. Место курса «Физическая культура» в учебном плане.

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с учебным планом АОП НОО МБОУ «С(К)ОШ №11 г.Челябинска» (смотри приложение №2).

1 отделение 4 года обучения – 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 подвижных игр и уроках лыжной подготовки.

Лыжная подготовка проводится на школьном инвентаре.

Изучение подвижных игр 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 подвижными играми родного края.¹

Для развития мелкой моторики и координации движений обучающиеся в рамках программы изучают игру настольный теннис.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, 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.

¹ НРЭО в программе выделено курсивом и желтым цветом.

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 этой 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;

5. Результаты освоения курса.

Структура и содержание планируемых результатов освоения АООП НОО МБОУ «С(К)ОШ №11 г.Челябинска» отражают требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, передают специфику образовательной деятельности с учащимися с тяжелыми нарушениями речи, соответствуют их возрастным возможностям и особым образовательным потребностям.

Планируемые результаты уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиций организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиций оценки этих результатов.

В соответствии с требованиями к результатам ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ в структуре выделены три группы планируемых результатов:

Личностные результаты включающие овладение учащимися с ТНР компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление их социальных отношений в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России и **родного края, осознание своей этнической и национальной принадлежности**; сформированность ценностей многонационального российского общества; сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- **сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям;**
- **уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных;**
- формирование средствами физической культуры целостного, социально-ориентированного взгляда на мир в его органичном 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;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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;

Личностные планируемые результаты освоения АОП НОО по годам обучения (смотри приложение №3).

Метапредметные результаты включающие освоенные учащимися с ТНР универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), которые составляют основу умения учиться, обеспечивают овладение межпредметными знаниями, приобретение опыта познания и осуществления разных видов деятельности:

- 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;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных культурных, технических и других) в соответствии с содержанием предмета «физическая культура»;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием предмета «физическая культура».

Метапредметные планируемые результаты освоения АООП НОО по годам обучения (смотри приложение №4).

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР должны отражать:

- 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: ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями доступными по состоянию здоровья (дыхательная гимнастика, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба 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 (НРЭО).*

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения. Предметные результаты учащихся с (ТНР) не являются основным критерием при принятии решения о переводе учащихся в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО предметные результаты освоения ООП НОО по предмету «Физическая культура» должны отражать:

- 1) 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;

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

3) формирование 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 и гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В программе учебного предмета «Физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех учащихся с (ТНР). Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся с (ТНР). Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех учащихся с (ТНР).

Таблица №2

Класс	<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
1 класс	- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - ходьба в различном темпе; - взаимодействие со сверстниками; - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - знание правил двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
2 класс	- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил	- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

Класс	<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
	поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; - овместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
3 класс	- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; - подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в	- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

Класс	<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
	организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
4 класс	- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; - подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты освоения АООП НОО для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке (по годам обучения) смотри приложение № 5.

6. Содержание учебного курса (с учетом реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области).

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.

Вклад известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

Вклад спортивных школ Челябинской области в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

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).

Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности обучающихся

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 вперёд и назад; гимнастический мост.

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

- *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

- *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

✓ *Лёгкая атлетика.*

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

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

- *Броски:* большого мяча (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 асимметрическими 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 дистанций.

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

Содержание тем, отражающих национальные, региональные, этнокультурные особенности Челябинской области, представлено в учебно-методическом пособии «В родном краю. Физическая культура». (приложение № 7).

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

В результате освоения программного материала по физической культуре (АОП НОО МБОУ»С(К)ОШ №11 г.Челябинска» учащиеся должны:

1 класс

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

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

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Таблица №4

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки					
	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

- иметь представление:
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 5).

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

- знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 6).

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 1км (мин. сек)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
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

Академическая результативность (двигательные умения, навыки и способности):

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7 – 9 шагов; преодолевать при помощи бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 30-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180

градусов, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1 -4 классов» прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол, настольный теннис).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (смотри приложение № 7 «тестовые упражнения»).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющие слабые результаты; быть честным \, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Тестовые упражнения для детей с ОВЗ основной и подготовительной групп здоровья смотри в приложении №6.

Содержания (коррекционная работа)

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, разработанными в концепции Специального федерального государственного образовательного стандарта (СФГОС), 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 МОиН 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 речевой недостаточностью, 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.

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 гимнастики. 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 вверх 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.

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 по специальной программе медицинскими работниками. Школьники специальной медицинской группы обязательно должны посещать группы ЛФК.

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 по учебному предмету «Физическая культура»

с указанием тем, направленных на реализацию национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области

1 класс (99 часов)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количес тво часов	Содержание НРЭО Челябинской области	Формы текущего контроля успеваемости
1. Основы знаний (2 часа)				
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.	
2.	Физические упражнения	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	
2. Способы физкультурной деятельности (3 часа)				
3.	Самостоятельные занятия	1		Практическая работа
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		
5.	Самостоятельные игры и развлечения	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов детей.	
3. Физическое совершенствование (94 часа)				
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)				
6.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба	2 ч.		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (92 часа)				
3.2.1. Лёгкая атлетика (21 час)				
7.	Беговая подготовка	5		Тестовые упражнения
8.	Спринтерский бег	5		
9.	Метание мяча	4		
10.	Прыжки	4		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количес тво часов	Содержание НРЭО Челябинской области	Формы текущего контроля успеваемости
11.	Длительный бег	3		Тестовые упражнения
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (21 часа)				
12.	Строевые упражнения	4		
13.	Акробатические упражнения	4		
14.	Висы и упоры	3		
15.	Лазание, перелезание, опорный прыжок.	3		
16.	Упражнения на равновесие	3		
17.	Танцевальные упражнения.	4		
3.2.3. Лыжная подготовка (18 часа)				
18.	Строевые упражнения, повороты на месте	2ч.		
19.	Ступающий и скользящий шаг	8		Тестовые упражнения
20.	Спуски со склона и подъём на склон	3	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	
21.	Подвижные игры на лыжах	5		
3.2.4. Подвижные и спортивные игры (28 часа)				
22.	Национальные подвижные игры	5ч.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».	
23.	Подвижные игры с элементами волейбола.	5		
24.	Подвижные игры с элементами футбола.	5		
25.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	7		
26.	Подвижные игры с элементами тенниса	6		
3.2.5.. Прикладно-ориентированная деятельность (4 часа)				
27.	Тестирование	1		Тестовые упражнения
28.	Круговая тренировка	1		
29.	Полоса препятствий	2		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 часов, 3 часа в неделю)

Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (3 ч)	
✓ Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Физическая культура. ▪ Что такое физическая культура. Основные содержательные линии. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. ▪ Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. ▪ Чему обучают на уроке физической культуры. Основные содержательные линии. Виды спорта входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки. ✓ Ходьба, бег, прыжки, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека Кто как передвигается. ▪ Как передвигаются животные. Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. ▪ Как передвигается человек. Основные содержательные линии. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, лазанье, и др.)	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например: утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристические походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. Называть основные способы передвижения животных. Определять с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
Способы физкультурной деятельности (4ч)	
✓ Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Игры на свежем воздухе. ▪ Одежда для игр и прогулок.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.

Основные содержательные линии. Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.

Подбор одежды в зависимости от погодных условий.

- Подвижные игры.

Основные содержательные линии. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.

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

Режим дня.

- Что такое режим дня.

Основные содержательные линии. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.

- Утренняя зарядка.

Основные содержательные линии. Утренняя зарядка и ее значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.

- Физкультминутка.

Основные содержательные линии. Физкультминутка и ее значение для здоровья человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.

- Личная гигиена.

Основные содержательные линии. Личная гигиена, ее основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.

Осанка.

- Что такое осанка.

Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.

- Упражнения для осанки.

Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличия от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).

✓ **Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; спуски.**

Передвижения на лыжах.

- Основная стойка лыжника.

Объяснять пользу подвижных игр.

Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.

Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.

Распределяться на команды с помощью считалочек.

Раскрывать значение режима дня для жизни человека.

Выделять основные дела, **определять** их последовательность и время выполнения в течении дня.

Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.

Раскрывать значение утренней зарядки, ее положительное влияние на организм человека. **Называть** основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. **Называть** упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. **Выполнять** упражнения утрен. зарядки.

Рассказывать о значении физкультминутки, ее положительном влиянии на организм.

Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте)

Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.

Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.

Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.

Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.

Определять назначение каждой группы упражнений.

Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования правильной осанки.

Описывать технику выполнения основной стойки, **объяснять**, в каких случаях она используется лыжниками.

Демонстрировать технику выполнения основной стойки

Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.

- Ступающий шаг.

Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.

- Скользящий шаг.

Основные содержательные линии. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

- Одежда лыжника.

Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.

- Команды лыжнику.

Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.

✓ **Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд**

Строевые упражнения.

- Построения.

Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физкультурой. Правила выполнения строевых упражнений.

- Исходные положения.

Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки. Упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.

✓ **Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека**
Основные способы передвижения.

- Простые способы передвижения.

Основные содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

- Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения.

лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.

Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.

Выполнять разученный способ передвижения в условиях игровой деятельности.

Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.

Выполнять разученный способ передвижения в условиях игровой деятельности.

Правильно **выбирать** одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погоды.

Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.

Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении.

Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.

Характеризовать строевые упражнения, как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках.

Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.

Называть способы построения и различать их между собой.

Называть правила выполнения строевых упражнений.

Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.

Называть и выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы и т.д.).

Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например: прыжков, кувырков и др.).

Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед или боком).

Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед и т.д.) причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменения скорости ходьбы и бега. ✓ Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) Как составлять комплекс утренней зарядки. Основные содержательные линии. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки. ✓ Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось - поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.	Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки. Составлять и обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать в условиях игровой деятельности.
Физическое совершенствование (92 ч)	
✓ Физкультурно-оздоровительная деятельность. ▪ Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения на восстановление дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки №1, 2, 3. ▪ Комплексы физкультминуток. Основные содержательные линии. Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка. ▪ Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Основные содержательные линии. Упражнения с предметами на голове и их	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. Соблюдать последовательность упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполнять упражнения, входящие в комплексы

назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.

✓ **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики.

▪ Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и в передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа стой!».

Построение в шеренгу и колону по ориентирам. Перестроение из шеренги в колону и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!».

▪ Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Основные содержательные линии.

Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.

Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в сеее на пятках. Техника их правильного выполнения.

Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды приседов: присед руки на поясе; присед руки в стороны; присед руки вверх; присед руки вперед; присед руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды положений лежа: на животе, на спине; на левом боку, на право боку. Обучить технике их выполнения.

Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировке из положения лежа на спине.

▪ Акробатические комбинации.

Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

▪ Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.

упражнений для профилактики и коррекции осанки.

Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.

Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).

Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.

Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине. Группировок из положения стоя и лежа на спине.

Выполнять фрагменты акробатических комбинаций. Составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью)

Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.

Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.

▪ Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спину, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.

Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.

Легкая атлетика

▪ Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорениями, с изменяющимся направлением движения.

Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).

▪ Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и в высоту с места (толчком двумя).

Лыжные гонки

▪ Передвижения на лыжах.

Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.

Подвижные игры.

▪ На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись - разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п.

▪ На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.

Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись»,

Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверено **преодолевать** полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.

Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.

Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.

Демонстрировать основную стойку лыжника. **Демонстрировать** технику выполнения скользящего шага на учебной дистанции. **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Участвовать в подвижных играх.

Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности.

Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.

- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатиться», «На буксире» и т.п.

Спортивные игры. Футбол.

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 м).

Спортивные игры. Баскетбол.

- Передачи и ловли мяча.

Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча и летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

Подвижные игры разных народов.

Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.

✓ Общеразвивающие физические упражнения.

- На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей

Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

- На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

- На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости.

Основные содержательные линии. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.

Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта.

Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).

Демонстрировать технические приемы игры в футбол.

Выполнять разученные технические приемы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.

Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. **Принимать** активное участие в национальных играх, **включаться** в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.

Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.

Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
с указанием тем, направленных на реализацию национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области
4 класс (102 часа)**

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Коли- чество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
1. Основы знаний (2 часа)				
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений). Спортивные школы Челябинской области	
2.	Физические упражнения	1	Национальные подвижные игры и народов Южного Урала.	
2. Способы физкультурной деятельности (4 часа)				
3.	Самостоятельные занятия	1		Практическая работа
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		Проектная задача
5.	Самостоятельные игры и развлечения	2	Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
3. Физическое совершенствование (96 часов)				
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)				
6.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба	3		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (93 часа)				
3.2.1. Лёгкая атлетика (21 часа)				
7.	Беговая подготовка	5		
8.	Спринтерский бег	4		Тестовые упражнения
9.	Метание мяча	4		
10.	Прыжки	5		
11.	Длительный бег	3		Тестовые упражнения
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (21 часа)				
12.	Строевые упражнения	3		
13.	Акробатические упражнения	6		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Количество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
14.	Лазание, перелезание, опорный прыжок.	4		
15.	Упражнения на равновесие	2		
16.	Танцевальные упражнения.	2		
17.	Висы и упоры	4		
3.2.3.Лыжная подготовка (18 часов)				
18.	Строевые упражнения, повороты на месте	3		
19.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	8	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	Тестовые упражнения
20.	Спуски со склона и подъём на склон	4	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъёма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом».Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма: особенности местности малой родины (города, посёлка, села)	
21.	Подвижные игры на лыжах	3		
3.2.4.Подвижные и спортивные игры (28 часа)				
22.	Национальные подвижные игры	4	Национальная подвижная игра лапта.	
23.	Подвижные игры с элементами волейбола.	5		
24.	Подвижные игры с элементами футбола.	6		
25.	Подвижные игры на основе баскетбола	7		
	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Передачи мяча Ведение мяча Броски мяча в кольцо			Стандартизированная контрольная работа
26.	Подвижные игры с элементами настольного тенниса	6		
3.2.5. Прикладно-ориентированная деятельность (5часов)				
28.	Тестирование	2		Тестовые упражнения
29.	Круговая тренировка	2		
30.	Полоса препятствий	1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

Содержание курса	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (4 ч)	
✓ Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. ▪ Немного истории. Основные содержательные линии. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. ✓ Физическая культура и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. ▪ От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать. Основные содержательные линии. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок. ✓ Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. ▪ Правила предупреждения травм. Основные содержательные линии. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой <u>Оказание первой помощи при легких травмах.</u> Основные содержательные линии. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при легких травмах.	Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Петр 1, полководцы Ф.Ф.Ушаков, А.В.Суворов и др.). Объяснять зависимость между регулярными занятиями между физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца. Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частоты дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счет изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счет дополнительных отягощений (например, выполнения упражнений с гантелями). Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления; между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки. Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приемы оказания доврачебной помощи при легких травмах.

✓ Выполнение простейших закаливающих процедур. ▪ Закаливание. Основные содержательные линии. Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоемах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.	Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.
Способы физкультурной деятельности (бч.)	
✓ Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. ▪ Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Основные содержательные линии. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного год	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.
Физическое совершенствование (92 ч)	
✓ Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <u>Гимнастика с основами акробатики.</u> ▪ Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Основные содержательные линии. Совершенствование техник, например упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций; из положения лежа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад. ▪ Акробатические комбинации: 1. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.	Демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения акробатических комбинаций.

Основные содержательные линии. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного выполнения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.

- Опорный прыжок через гимнастического козла.

Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы; перевороты; перемахи.

- Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед.

Основные содержательные линии. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.

Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика.

- Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Основные содержательные линии. Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.

- Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.

Демонстрировать их выполнения в условиях учебной деятельности.

Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.

Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и **демонстрировать** ее выполнения в условиях учебной деятельности.

Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и **демонстрировать** ее выполнение в условиях учебной деятельности.

Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.

Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и **демонстрировать** ее выполнение.

Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. **Описывать** технику низкого старта.

Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. **Демонстрировать** технику выполнения низкого старта по команде. **Выполнять** стартовое ускорения из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).

Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (высота планки 60 – 70 см).

Лыжные гонки.

- Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

Основные содержательные линии. Совершенствование техники торможения «плугом» (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3 класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствования техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

Подвижные игры.

Основные содержательные линии. Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещенное движение», «Подвижная цель», «Эстафеты с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры.

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

Основные содержательные линии. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса).

Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).

- Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Основные содержательные линии. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).

Выполнять торможение плугом и повороты переступанием при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. **Выполнять** спуски в низкой стойке.

Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). **Описывать** технику передвижения одновременным одношажным ходом.

Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.

Выполнять правила игры. **Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности, **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам своих товарищей.

Взаимодействовать со сверстниками. **Проявлять** активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. **Включать** подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. **Готовить** площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.

Выполнять технические приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Организовывать игру в футбол, **играть** по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.

Выполнять технические приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Организовывать игру в баскетбол, **играть** по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга.

- Вolleyбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Основные содержательные линии. Совершенствовать техники приема и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов). - Подвижные игры разных народов. Основные содержательные линии. Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса). ✓ Общеразвивающие физические упражнения. - На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей. Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук; подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лежа согнувшись (девочки). Контрольные упражнения для проверки развития координации движений; наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен. - На материале легкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости. Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м.; для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м.; для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места. - На материале лыжных гонок: развитие выносливости. Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м.	Выполнять технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол, играть по упрощенным правилам в условиях активного отдыха и досуга. Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга. Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении. Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях лыжной подготовкой. Развивать с их помощью выносливость. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.
--	---

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс – 99 ч, 3 ч в неделю

№	Дата	Коррек тировк а	Тема	Коррекционная я работа	Планируемые результаты	НРЭО
1 четверть – 27 часов						
			Основы знаний 1ч			
1			<i>Вводный инструктаж - правила поведения и ТБ на уроках физкультуры. Ознакомить учащихся с содержанием предмета «Физическая культура»</i> 1. Рассказать об особенностях физической культуры у разных народов, об известных спортсменах и тренерах Челябинской области. 2. Познакомить учащихся с организационно-методическими требованиями (сдача рапорта, переключки) и ТБ на уроках физкультуры. 3. Разучить строевые приемы на месте, в движении и комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. 4. Разучить подвижную игру: « По своим местам – становись!»	Работа на воспитание правильной осанки.	Ученик научиться: Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений в ходьбе и беге.	Источник: УМП «В Родном краю» стр.27-28
			Легкая атлетика 13ч			
2			<i>Учить строевые приемы и разновидности ходьбы и бега.</i> 1. Учить выполнению строевых упражнений: построению в шеренгу и колонну по росту по команде «Становись!» (игра «перемена мест»), разучить комплекс УГГ. 2. Освоение ходьбы по заданию (со сменой длины и частоты шага) с работой рук. 3. Учить бегу на скорость - 30м с произвольного старта, ознакомить с понятием «бег на скорость». 4. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление (разучить упражнение «тряпичные и деревянные куклы».	Работа на воспитание правильной осанки, профилактику плоскостопия.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в ходьбе и беге Осваивать технику различных видов ходьбы с работой рук, в разном темпе	
3			<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> 1. Учить выполнению команд: «равняйся!», «смирно!», «вольно!», закрепить навык построения в колонну и в шеренгу, повторить комплекс УГГ. 2. Освоение сочетания различных видов ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет).	Освоение и развитие моторики движений: правильная техника ходьбы, бега.	и длиной шага Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике	

			3. Разобрать понятие короткая дистанция, бег на скорость. 4. Освоение бега на скорость до 20м парами. 5. Игра «К своим флажкам!»		выполнения беговых упражнений	
4			Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. 1. Закрепить навык строевых команд: «равняйся!», «смирно!», «вольно!», построения в колонну и в шеренгу (в различных точках площадки), повторить комплекс УГГ. 2. Закрепить навыки бега на скорость до 30м. 3. Учить бегу между предметами, с изменением направления движения по указанию учителя. 4. Игра «по местам!»	Правильное дыхание при беге и ходьбе. Коррекция координации движений при помощи ОРУ.	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений в ходьбе и беге	
5			Обучение навыкам бега коротким, средним, и длинным шагом (понятие фазы полета). 1. Совершенствовать навыки быстрого построения в шеренгу и колонну, выполнение команд «равняйся», «смирно», «вольно». 2. Разучить комплекс ОРУ на месте без предметов. 3. Обучение технике бега коротким, средним и длинным шагом. 4. Закрепить технику бега между предметами и с изменением направления движения по сигналу, бег змейкой. 5. Игра «Пятнашки»	Коррекция координации движений при беге	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений в ходьбе и беге	
6			Освоение техники челночного бега. 1. Разобрать понятие разминка. 2. Освоение комплекса ОРУ на месте без предметов. 3. Повторить бег между предметами и с изменением направления движения по сигналу, бег змейкой. 4. Обучение технике челночного бега. 5. Разучить игру «Два мороза»	Коррекция дыхания при беге и ходьбе		
7			Освоение техники бега на выносливость. 1.Разобрать понятие бег на выносливость, длинная дистанция. Освоение техники и подбор темпа медленного 6-ти мин. бега 2.Закрепить технику челночного бега 3х10м 3. Разучить игру «Запрещенное движение».	Дыхание при выполнении бега на выносливость		
8			Закрепление техники длительного бега. 1.Познакомить с разновидностями бега: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставным шагом в чередовании с ходьбой. 2.Закрепление выполнения комплекса ОРУ на месте без предметов. 3. Совершенствование техники бега на выносливость. 4. Игра «Запрещенное движение».	Коррекция координации движений при беге		

9		Освоение разновидностей бега, развитие координационных и скоростных способностей. 1. Освоение разновидностей бега с заданиями (высокое поднимание бедра, захлестывание голени, приставными шагами, змейкой, спиной вперед). 2. Контрольная прикидка бега на скорость - 30м на время. 3. Игра «К своим флажкам».	Коррекция правильной осанки и плоскостопия.		
10		Совершенствование разновидностей бега, развитие координационных и скоростных способностей. 1.Закрепление разновидностей бега с заданиями. 2.Контрольная прикидка челночного бега. 3.Освоение игры «Хвостики».	Коррекция дыхания при беге.		
11		Освоение техники прыжков и развитие скоростно-силовых способностей. 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 Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Соблюдать ТБ при выполнении прыжков	
12		Овладение техникой прыжков и развитие координационных способностей. 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.		
13		Обучение навыкам метания, развитие координационных способностей. 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. 3.Обучение строевым командам: «налево!», «направо!». 4.Игра «кто дальше бросит»	Правильное дыхание при метании (глубокий вдох, задержка дыхания, резкий выдох)	Описывать технику бросков метания теннисного мяча Осваивать технику метания мяча Соблюдать ТБ при метании мяча	
14		Освоение навыков метания, развитие скоростно-силовых способностей. 1.Обучение метанию набивного мяча от груди и из-за головы двумя	Развитие координации и моторики		

			руками. 2.Закрепление метания теннисного мяча одной рукой из-за головы на дальность и точность полета. 3.Игра «метко в цель»	крупных мышц		
			Прикладно- ориентированная деятельность 2ч			
15			Освоение прохождения полосы препятствий на улице. 1.Рассказать о ТБ прохождения полосы препятствий, о способах преодоления препятствий. 2. Пройти каждый снаряд полосы препятствий отдельно. 3. Пройти всю полосу препятствий слитно (без учета времени, разобрать ошибки. 4. Подвижная игра: «Кто быстрее».	Работа рук и ног при прохождении полосы препятствий	Соблюдать ТБ при выполнении заданий на каждом препятствии	
16			Совершенствование двигательных навыков и умений средствами тестирования физических качеств. 1.Рассказать о способах измерения физических качеств. 2.Тестирование бега 30м и 60м, прыжка в длину с места и метания мяча на дальность. челночный бег 3х10м. Освоение правил подвижной игры «Играй, мяч не теряй».	Коррекция координации и движений при беге и прыжках	Соблюдать ТБ при беге, прыжках и метании мяча.	
			Подвижные игры с элементами игры в баскетбол – 7ч			
17			Инструктаж по ТБ на уроках в спортивном зале. 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 при работе с мячом в спортзале	
18			Обучение технике ведения мяча на месте. 1.Повторить технику челночного бега 3х10 с кубиками 2.Освоение техники броска и 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 баскетбольного мяча Выявлять	
19			Обучение метания мяча в вертикальную цель. 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, с отскоком от пола и без. 4.Совершенствовать технику бега между предметами. 5. Освоение игры «съедобное и несъедобное».	Развитие общей и мелкой моторики руки и кисти.	характерные ошибки в технике ведения, передачи и ловли баскетбольного мяча Раскрывают	

20		Освоение ведения и метания мяча на месте. 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 месте. 4.Эстафеты (гонка мячей в колоннах)	Упражнения дыхательной гимнастики.	понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярных занятий физическими упражнениям.	
21		Обучение навыкам ведения и передачи мяча в движении. 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.		
22		Освоение навыков ведения и передачи мяча в движении. 1.Освоение техники ведения мяча одной рукой с продвижением вперед шагом и бегом. 2.Закрепление техники метания мяча в цель с места (расстояние до вертикальной мишени 4-5м) и передачи мяча в прах на месте и в движении. 4.Игра «охотники и утки»	Воспитания правильной осанки.		
23		Освоение техники ведения, ловли и передачи мяча в движении в парах, развитие реакции. 1.Совершенствовать разновидности бега по заданию, ОРУ с мячом. 2.Закрепление ведения, ловли и передачи мяча на месте и в движении. 3. Освоение игры «охотники и утки». 4. Упражнения на восстановление дыхания.	Упражнения для укрепления свода стопы.		
		Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч			
24		Освоение комплекса дыхательной гимнастики на ковриках. 1.Рассказать какие физические качества есть у человека и как их надо развивать. 2.Разобрать какие виды дыхания существуют (как дышит человек). 3.Разучить комплекс - дыхательной гимнастики (стоя на месте). 4.Подвижная игра «Передал мяч, садись» 5. Рефлексия	Упражнения дыхательной гимнастики	Осваивать технику различных видов дыхания	
		Способы физической деятельности 1ч.			
25		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 1.Рассказать и разобрать - методы наблюдения за здоровьем (осанка,	Работа на воспитание правильной	Осваивать технику ходьбы с работой рук, в разном темпе	Источник: УМП «В Родном краю»

			пульсометрия, дыхание, покраснения, потовыделения и др.). Повторить понятие - физическое развитие человека. 1. Учить упражнениям с оздоровительной направленностью (дыхательная и пальчиковая гимнастика). 2. 3. Разучить татарскую народную игру; «Угадай и догони».	осанки, профилактика плоскостопия	и длиной шага	стр.29
			Национально – подвижные игры 2ч.			
26			Развивать двигательные умения и навыки, посредством подвижных игр народов мира. 1. Разобрать режим дня школьника (в каникулы и в будни). 2. Выполнять строевые упражнения на месте и в движении. 3. Выполнять комплекс дыхательной гимнастики. 4. Разучить башкирскую подвижную игру «Кот и мыши» 5. Упражнения на восстановление дыхания.	Развитие быстроты реакции и координации движений в пространстве.	Соблюдать правила ТБ. Знать игры народов Южного Урала, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Источник: УМП «В Родном краю» стр.33-34
27			Развивать двигательные умения и навыки, посредством подвижных русских народных игр. 1. Рассказать о спортивных снарядах для устройства спортивного уголка дома: приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости, как действовать правильно при травмах. 2. Упражнения ОРУ. 3. Разучить русскую народную игру : «Ловишки с мячом» 4. Релаксация	Различать виды дыхания.	со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Источник: УМП «В Родном краю» стр.35-36
2 четверть						
			Гимнастика с элементами акробатики -21ч.			
28			Кратко рассказать о правилах поведения в гимнастическом зале, ТБ на уроках гимнастики, где установлены снаряды. 1. Учить построению в круг, перестроения в колонну, в шеренгу, по звеньям. 2. Освоение различных видов ходьбы (на внутренней и внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, перекатом, в полуприседе, в полном приседе). 2. Разучить комплекс ОРУ без предметов (в круге). 3. Провести игру «К своим флажкам»	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений	
29			Учить положению «упор присев», освоение строевых приемов 1. Повторить строевые приемы на месте. Учить строевые приемы в ходьбе. 2. Повторить разновидности бега (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, спиной вперед и т.д.)	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия	Осваивать универсальные умения при	

			3.Учить положению «упор присев»).		выполнении	
			4.Повторить игру «К своим флажкам».		Общеразвивающих	
30			Освоение группировки - положение «упор присев», развитие координационных способностей. 1.Рассказать о названиях гимнастических снарядов в зале. 2.Повторить построение в круг, учить построению в два круга. Закрепить порядок выполнения комплекса ОРУ (без предметов). 3.Совершенствовать группировку «упор присев». 4.Развитие силовых качеств при помощи упражнений на гимнастической скамейке. 5. Игра «охотники и утки».	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц.	упражнений на месте и в движении Осваивать универсальные умения при выполнении Общеразвивающих упражнений с	
31			Обучение перекатам назад и вперед из группировки, развитие гибкости. 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.	предметами и без предметов Описывать технику акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений	
32			Закрепление техники перекатов назад и вперед, развитие ориентирования в пространстве. 1.Закрепить правильную осанку. Игра «проверь себя» 2.Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими палками. 3.Закрепить технику перекатов назад и вперед, 4.Развитие навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90*. 5. Игра «цапля на болоте»	Учить управлять дыханием.	Осваивать технику упражнений прикладной направленности	
33			Обучение перекатам на спину из положения, лежа на животе, развитие координации. 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. 5. Провести игру «салки – ноги на весу».	Различать нижнее дыхание – дыхание животом;	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
34			Обучение стойки, на лопатках согнув ноги. 1.ОРУ на гимнастической скамейке. 2. Освоение стойки на лопатках согнув ноги.	Различать среднее	Проявлять качества силы. Координации и выносливости	

			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».	дыхание или грудное;	при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	
35			Освоение переката из стойки, на лопатках согнув ноги в упор присев. 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* 4. Проверить возможности детей в произвольном лазанье по гимнастической стенке и по канату. 5. Релаксация	Различать верхнее или ключичное дыхание.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Стой»	
36			Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей 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.	Осваивать универсальные умения при выполнении танцевальных упражнений	
37			Обучение техники упоров и висов. 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.	Осваивать технику танцевальных упражнений	
38			Освоение лазания по наклонной скамейке. 1. Разучить комплекс ОРУ с обручем. 2. Освоение лазания по наклонной скамейке, совершенствовать лазание по канату произвольным способом и лазание по гимнастической стенке, перелезание через гимнастического коня. 3. Игра «волна»	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц.	Описывают состав и содержание общеобразовательных упражнений и составляют комбинации из числа ранее	
39			Закрепить навыки лазанья и перелезания 1. Закрепить комплекс ОРУ с обручем.	Обучение правильному		

			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»	дыханию при выполнении гимнастических упражнений.	изученных Оказывать помощь сверстникам в освоении новых двигательных действий	
40			Обучение прохождения полосы препятствий. 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.		
41			Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. 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;		
42			Закрепление танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. 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. 3.Игра «замри»	Различать среднее дыхание или грудное;		
43			Освоение общеразвивающих упражнений с большими мячами, развитие координационных способностей. 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.		
44			Закрепление общеразвивающих упражнений с большими мячами, развитие гибкости. 1.Повторить понятие правильной осанки, упражнения с мешочками	Воспитание правильной		

			(100-150гр.). Игра «проверь себя». 2. Закрепить комбинацию на 24 счета с большими мячами под счет или музыку. 3.Игра «хвостики»	осанки, профилактика плоскостопия.		
45			Совершенствование общеразвивающих упражнений с большими мячами, развитие гибкости и координации. 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.		
46			Совершенствование двигательных умений и навыков, посредством прохождения полосы препятствий. 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.		
47			Совершенствование двигательных умений и навыков, посредством подвижных игр. 1. Викторина по теме: здоровый образ жизни – национальные виды спорта коренных народов Южного Урала. 2.Совершенствование выполнения строевых упражнений. 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	Источник: УМП «В Родном краю» стр.33-40
48			Совершенствование двигательных умений и навыков, посредством подвижных игр 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	Различать виды дыхания;	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельностью	Источник: УМП «В Родном краю» стр.33-40

			4. Подведение итогов 2-ой четверти, домашнее задание на каникулы: подготовка лыжного инвентаря для занятий в 3-ей четверти.			
3 четверть – 27 часов						
			Основы знаний – 1ч.			
49			Связь физической культуры с природными и географическими особенностями Южного Урала. 1.Рассказать – разобрать: какие зимние виды спорта культивируются на Южном Урале. Какие спортивные комплексы и сооружения есть в Челябинской области. Спортивные школы, известные спортсмены и тренера г.Челябинска. 2.Разобрать правила поведения и подбор одежды в зимний период. 3.Совершенствование разновидностей ходьбы и бега. 4.Подбор лыжного инвентаря.	Развитие памяти, внимания, мышления	Знать спортивные сооружения, природные особенности и известных спортсменов г.Челябинска	Источник: УМП «В Родном краю» стр.27-28
			Лыжная подготовка – 18ч.			
50			Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Освоение строевых приемов с лыжами. 1.Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах для здоровья. Температурный режим и форма одежды для занятий лыжной подготовкой. 2.Повторить правила подбора и обращения с лыжным инвентарем. 3.Освоение строевых приемов с лыжами: «лыжи на плечо», «лыжи под руку», «лыжи к ноге», «на лыжи становись», передвижение в колонне с лыжами на плече. 4.Ходьба на лыжах произвольным шагом без палок.	Обучение закаливанию организма в зимнее время года.	Соблюдать технику безопасности при работе с лыжным инвентарем Соблюдать и объяснять правила гигиены и теплового режима при выходе на улицу в зимний период	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.78
51			Закрепление строевых приемов с лыжами. 1.Повторить строевые приемы и надевание лыж; требования к одежде во время занятий лыжами. 2. Разучить комплекс ОРУ лыжника. 3.Ходьба на лыжах произвольным шагом до 500м 4. Игры на снегу «кто быстрее»	Развитие координации движений при передвижении на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.101
52			Освоение комплекса ОРУ лыжника 1.Переохлаждение организма и его предупреждения во время самостоятельного гуляния зимой. 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.	Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.101

53		Обучение техники ступающего шага без палок. 1.Разобрать особенности дыхания в зимний период. 2.Имитационные упражнения для освоения техники ступающего шага. 3.Обучение технике ступающего шага с палками. 4.Игра «знак качества»	Особый режим дня в зимний период.	на лыжах	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.26
54		Освоение техники ступающего шага. 1.Повторить особенности дыхания зимой. 2. Закрепить комплекс ОРУ лыжника 3. Освоение техники ступающего шага. Прохождение дистанции до 1000м.	Развитие моторики движений.	Описывать технику передвижения на лыжах	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.26
55		Обучение поворотам на месте переступанием. 1.Учить поворотам на месте переступанием, игры «у кого лучше», «ветер», «солнышко». 2.Учить одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. 3.Пройти дистанцию 1000м в медленном темпе ступающим и скользящим шагом попеременно без палок.	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.23
56		Освоение техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. 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.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.26
57		Способы спусков с применением различных стоек на лыжах: основной, низкой, высокой. 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.	разученными способами передвижения	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.50
58		Учить косому подъему на склон и спуску в низкой стойке. 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.	лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.45
59		Освоение косого подъема на склон и спуску в высокой стойке. 1.Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона в	Правильная	Объяснять технику поворотов, спусков и подъемов	Источник: М.А.Агронов

		высокой стойке. 2.Совершенствовать низкую, высокую и основную стойки в момент спуска с горки. 3.Прохождение дистанции до 1000м совершенствуя скольжение.	согласованная работа рук и ног.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов	ский «Лыжный спорт», срт.45
60		Закрепление подъема и спуска со склона с палками. 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.	Проявлять координацию и ловкость при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.50
61		Обучение передачи эстафеты на лыжах. 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.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Источник: М.А.Агроновский «Лыжный спорт», срт.81
62		Совершенствование техники скользящего шага. 1.Повторить переохладение организма и его предупреждение в зимний период. 2.Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Пройти дистанцию 1000м. 3.Закрпчить эстафету с поворотами. Игра «Кто быстрее».	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года.	Знать виды спорта связанные с лыжами	Источник: УМП «В Родном краю» стр.39-40
63		Освоение основной стойки лыжника. 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.	Знать известных спортсменов и тренеров г. Челябинска	Источник: УМП «В Родном краю» стр.39-40
64		Совершенствование спусков и подъемов по склону в основной стойке лыжника. 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.	Знать спортивные сооружения предназначенные для зимних видов спорта	Источник: УМП «В Родном краю» стр.39-40
65		Освоение техники поворотов на месте переступанием. 1.Повторить комплекс лыжника 2. Имитация поворотов на месте переступанием. Освоение техники поворотов на месте вокруг пятки. 4. Освоение одоопорного скольжения без палок с размашистым движением рук до 500м. 5. Подвижная игра «шире шаг»	Правильная согласованная работа рук и ног.	Знать географические и климатические	Источник: УМП «В Родном краю» стр.39-40

66		Закрепление техники поворотов на месте переступанием вокруг пяток и скользящего шага. 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. 5. Подвижная игра «самокат».	Особый режим дня в зимний период.	особенности на Южном Урале.	Источник: УМП «В Родном краю» стр.39-40
67		Освоение навыков передвижения на лыжах разными способами, развитие координационных и скоростно-силовых способностей. 1. Повторить строевые упражнения с лыжами. 1.Освоение техники лыжных ходов, прохождение дистанции до 1,5км в умеренном темпе. 2.Свободное катание с горки. 3. Подвижная игра «спустись со склона»	Развитие координации движений при передвижении на лыжах	индивидуальными особенностями	Источник: УМП «В Родном краю» стр.39-40
		Национальные подвижные игры 2ч.			
68		Совершенствование двигательных умений и навыков посредством освоения русских народных командных подвижных игр. 1.Повторить технику безопасности при проведении игр на улице. 2.Разучить подвижную игру «Осада крепости» (играют 2 команды) 3.Подвести итоги игры (счет, нарушения, лучшие игроки).	Развитие координации движений в пространстве	Договариваться о распределении функций и ролей	Источник: УМП «В Родном краю» стр.36-37
69		Совершенствование двигательных умений и навыков посредством освоения игр народов мира 1.Рассказать об играх других народов и национальностей их особенностях. 2.Разучить игры: «Охотники и утки» (Белорусская игра), «Липкие пальчики» (Башкирская игра), «Табун» (Бурятская игра). 3. Релаксация	Развитие скоростно-координационных качеств.	Уметь находить выход из спорных ситуаций	Источник: УМП «В Родном краю» стр.36-37
		Подвижные игры (с элементами игры в пионербол) – 5ч.			
70		Совершенствование координации посредством подвижных игр с элементами пионербола. Инструктаж по ТБ на занятиях в спортзале. 1.Провести беседу - личная гигиена: человека, ребенка, спортсмена. 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 при работе с мячом в спортзале	Дают оценку своему уровню личной гигиены

71		Совершенствование скоростно-силовых качеств посредством работы с набивными мячами. 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 закаленности Описывают технику передачи и ловли мяча через	
72		Совершенствование скоростных качеств посредством эстафет с мячами. 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	волейбольную сетку Взаимодействуют со сверстниками при передаче и	
73		Освоение навыков броска мяча через сетку и подачи мяча одной рукой сбоку 1.Закрепить понятие закаливании 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) 4.Игра «собачка».	Развитие крупной моторики.	ловли мяча через сетку	
74		Обучение упрощенным правилам игры в пионербол. 1.Освоение подачи мяча через сетку. 2. Двухсторонняя игра в пионербол (по упрощенным правилам). 3.Игра «гусеница».	Развитие мелкой моторики		
		Способы физкультурной деятельности – 1ч			
75		Совершенствование двигательных умений и навыков средствами круговой тренировки 1.Разобрать технику выполнения круговой тренировки. Определить 5 станций, разбить класс по звеньям. 2.Освоение самостоятельной работы по звеньям применяя метод круговой тренировки. 3.Подведение итогов 3 четверти.	Развитие координации движений в пространстве	Соблюдать технику безопасности при работе на станциях	
4 четверть – 24часа					
		Настольный теннис – 6ч.			
76		Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале. Освоение правильной хватки ракетки. 1.Повторить понятие правильной осанки и ее значение для здоровья и хорошей учебы, комплекс ОРУ с мешочками на голове «журавлики».	Развитие мелкой моторики рук.	Соблюдать технику безопасности при работе со спортивным	

			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»		инвентарем для настольного тенниса Получают представление о работе органов дыхания	
77			Обучение жонглированию мяча на ракетке. 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 «воробы и вороны»	Координации движений в пространстве	Выполняют упражнения на разные виды дыхания	
78			Обучение основной стойки теннисиста и передвижениям у теннисного стола. 1.Повторить правила закаливания организма 2.Повторить строевые упражнения на месте, различные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ с теннисным мячом. 3.Закрепление жонглирования мяча на ракетке на месте и движении. 4.Обучение основной стойки теннисиста и передвижениям у теннисного стола (вперед – назад, влево – вправо приставным и скрестным шагом). 5.Развитие ловкости подвижная игра «Охотники и утки».	Воспитание быстроты реакции движений и реакции на предметы (мяч).	Осваивают технику правильного хвата ракетки Осваивают технику жонглирования мяча на ракетке на месте и в движении	
79			Освоение техники жонглирования мяча на ракетке у стенки и в парах. 1.Значение занятий настольным теннисом для здоровья человека, профилактика близорукости. 2.Закрепление жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе с выполнением различных заданий (присесть, достать предмет, боком и т.д.) 3.Обучение жонглирования мяча у стенки и в парах с отскоком мяча от пола и без отскока. 4.Эстафеты (5-6шт) с элементами настольного тенниса. 5.Упражнения на релаксацию.	Воспитание чувства мяча, чувства ритма игры.	Осваивают технику жонглирования мяча у стенки и в парах Описывают технику игровых действий и приемов жонглирования мяча на ракетке	
80			Освоение техники толчка мяча ракеткой слева на теннисном столе. 1.Совершенствование навыков правильной хватки ракетки и жонглирования мяча на ракетке. 2.Имитационные упражнения с различными перемещениями у тен.	Коррекция осанки, профилактика плоскостопия	разными способами.	

			стола. 3.Игра за теннисным столом толчком мяча ракеткой слева (с преподавателем). 4.Подвижная игра «метко в цель» - парами (бросание мячом в ракетку, лежащую на полу в 3-4м).			
81			<i>Совершенствование техники толчка мяча ракеткой слева и жонглирования мяча на ракетке</i> 1.Повторить режим дня школьника (сон – выручитель 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.		
			Легкая атлетика – 8ч.			
82			<i>Техника безопасности по легкой атлетике при занятиях на улице. Обучение технике прыжка в высоту через резинку.</i> 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 контролирую, как их организмы справляются с физическими нагрузками	
83			<i>Освоение техники приземления на две ноги при прыжках в длину.</i> 1.Рассказать о самоконтроле. 2.Закрепление технике прямого разбега при прыжках в высоту через резинку и качающуюся скакалку. 3.Обучение техники приземления при прыжках в длину. 4.Подвижная игра «мы веселые ребята».	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы	
84			<i>Обучение разбегу и отталкиванию одной ногой при прыжках в длину.</i> 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.	Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	
85			<i>Освоение техники прыжка в длину с разбега.</i> 1.Значение занятий спортом для здоровья человека. 2.Закрепление техники разбега, отталкивания и приземления при прыжках в длину с разбега.	Способы восстановления дыхания		

			3.Обучение висам мальчики на перекладине, девочки вис лежа. Зачет по отжиманию детей от пола (и от скамейки) 4.Развитие прыгучести: игра «рыбачек»		Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий	
86			Обучение технике выполнения упражнений в равновесии. 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.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых	
87			Освоение техники метание мяча на дальность. 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.	и координационных способностей	
88			Обучение прыжкам через короткую скакалку. 1.Повторить технику безопасности на спортивной площадке во 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.	Обучение правильному дыханию при ходьбе, беге, прыжках, ОРУ.		
89			Обучение прыжкам через длинную скакалку. 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		
			Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1ч			
90			Скандинавская ходьба Совершенствование двигательных умений и навыков при освоение техники скандинавской ходьбы. 1.Совершенствование строевых приемов в ходьбе и на месте. Повторить разновидности ходьбы и бега со сменой частоты шага, ОРУ в ходьбе. 2.Имитация техники движений скандинавской ходьбы на месте.	Обучение правильному дыханию при скандинавско й ходьбе	Уметь различать виды дыхания	

			3. Прохождение дистанции до 500 м скандинавской ходьбой. 5. Подвижная игра «Салки – дай руку». Восстановление дыхания.			
			Подвижные игры (с элементами футбола) – 5ч			
91			<i>ТБ при занятиях физическими упражнениями на улице в летний период. Развитие выносливости – кросс.</i> 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 Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	
92			<i>Освоение техники ведения футбольного мяча ногой.</i> 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.		
93			<i>Освоение техники передачи футбольного мяча в парах.</i> 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.		
94			<i>Освоение техники удара футбольного мяча по воротам.</i> 1. Формировать представления о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в летний период времени (дискуссия «вопрос – ответ») 2. Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба и бег по прямой в шеренгах, по разметкам, челночный бег). 3. Освоение техники удара мяча в парах и по воротам с места и в движении. 4. Развивать быстроту движений игра: «конники – спортсмены».	Обучение правильному дыханию при «рваном» беге		
95			<i>Совершенствование физических качеств при игре в футбол.</i> 1. Формировать представления о необходимости гуманного отношения ко всему живому, о мерах предупреждения опасности на водах, в парках, во дворе, дома; викторина «ЗОЖ человека». 2. Двухсторонняя игра в футбол по упрощенным правилам. 3. Упражнение «сломанная кукла».	Развитие моторики движений.	Руководствуясь правилами игр, соблюдают правила безопасности Описывают технику игровых действий и приемов в футбол, осваивают их самостоятельно.	
			Прикладно-ориентированная деятельность 2ч			
96			<i>Совершенствование двигательных умений и навыков средствами</i>	Коррекция	Определяют	

			тестирования физических качеств учащихся. 1.Повторить способы измерения (тестирования) физических качеств 2.Тестирование бега 30м, прыжок в длину и метание мяча на дальность, челночный бег 3х10м, кросс 500м. 3. Релаксация.	координации движений	влияние физ-культуры на успехи в учебе.	
97			Совершенствование двигательных умений и навыков при прохождении полосы препятствий. 1.Рассказать о ТБ при прохождении полосы препятствий, о способах преодоления препятствий. 2.Пройти каждый снаряд полосы препятствий отдельно. 3.Пройти всю полосу препятствий слитно (на время), разобрать ошибки, отметить лучших. 4. Подвижная игра «Гуси-гуси».	Развитие координации движений при прохождении препятствий	Связь между развитием физ. качеств и основных систем организма	
			Национальные подвижные игры 1ч			
98			Совершенствование двигательных умений и навыков посредством освоения русских народных игр с элементами единоборств. 1.Рассказать об особенностях русских народных игр. Повторить считалочки. 2.Разучить игры с элементами единоборств: «Салки», «Точно в цель», «Кто быстрее». 3.Восстановление дыхания.	Развитие ловкости. Правильное дыхание	уметь сотрудничать со сверстниками не создавать конфликты	Источник: УМП «В Родном краю» стр.35-37
			Способы физкультурной деятельности 1			
99			Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр и упражнений по желанию детей. 1.Содействовать формированию представлений о значении физической культуры для жизни человека; подвести итог учебного года; повторить двигательный режим школьника на летних каникулах; задание на лето (неумеющим плавать, научиться держаться на воде). 2.Подвижные игры по желанию детей.	Развитие координации движений в пространстве	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс – 102 ч, 3 ч в неделю

№	Дата	Коррек тировк а	Тема	Коррекционная работа	Планируемые результаты	НРЭО
1 четверть – 27 часов						
			Основы знаний 1 ч			
1.			<i>Вводный инструктаж - правила поведения и ТБ на уроках физкультуры. Ознакомить учащихся с содержанием предмета «физическая культура» в 4 классе.</i> 1. Вводный инструктаж - организационно-методические требования, ТБ на уроке физкультуры. 2. Рассказать о связи физической культуры с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение. 3. Повторить строевые приемы на месте и в движении, разучить комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. 4. Повторить игры: «По своим местам – становись!», «Салки с домиками».	Работа на воспитание правильной осанки.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в ходьбе и беге	Источник: УМП «В Родном краю» стр.29
			Легкая атлетика 13ч			
2			<i>Освоение техники бега на скорость (30м).</i> 1. Повторить сдачу рапорта на уроке, закрепить навык построения в шеренгу и в колонну. Закрепить комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. 2. Освоение ходьбы по заданию (со сменой длины и частоты шага) с работой рук. 3. Освоение техники бега на скорость - 30м., развивать быстроту движений ногами, ознакомить с понятием «низкий и высокий старт». 4. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление	Работа на воспитание правильной осанки, профилактику плоскостопия.	Осваивать технику различных видов ходьбы с работой рук, в разном темпе и длиной шага	
3			<i>Освоение навыков ходьбы и бега 30м с высокого старта.</i> 1. Повторить выполнение строевых упражнений: навык построения в колонну и в шеренгу, повороты на месте. Обучать поворотам в движении по команде. 2. Освоение различных видов бега (на носках, боком, спиной вперед). 3. Повторить понятие короткая и длинная дистанция, бег на скорость и бег на выносливость. 4. Освоение бега на скорость до 60м. 5. Игра «К своим флажкам!»	Освоение и развитие моторики движений: правильная техника ходьбы, бега.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	

4		Освоение навыков бега с высокого старта, развитие скоростных способностей. 1. Разобрать основные причины травматизма. 2. Закрепить навыки перестроения в движении из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре); повторить повороты на месте и в движении. 3.Закрепление техники выполнения высокого старта; бег на скорость до 30м., бег в чередовании с ходьбой. 4.Учить бегу между предметами и с изменением направления. 5. Игра «по местам!»	Правильное дыхание при беге и ходьбе.	Осваивать технику бега различными способами	
5		Совершенствование навыков бега коротким, средним, и длинным шагом (понятие фазы полета). 1. Повторить основные правила проведения утренней зарядки. 2.Совершенствовать навыки быстрого построения в шеренгу и колонну, выполнение строевых команд , комплекс ОРУ на осанку. 3.Закрепление бега с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени; техники бега коротким, средним и длинным шагом. 4.Закрепить технику бега между предметами и с изменением направления движения по сигналу. 5. Игра «Пятнашки». Восстановление дыхания.	Коррекция координации движений при беге	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений в ходьбе и беге	
6		Освоение техники челночного бега. 1. Разобрать летние спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение, спортивные школы и известные спортсмены. 2.Выполнить ОРУ с целью контроля выполнения правильной осанки. 3.Повторить бег между предметами и с изменением направления движения по сигналу. 4.Повторение и закрепление техники челночного бега 3х10м. 5.Закрепление игры «Два мороза».	Коррекция дыхания при беге и ходьбе	Проявлять качества силы, быстроты, и координации при выполнении упражнений в ходьбе и беге	Источник: УМП «В Родном краю» стр.29
7		Освоение техники бега на выносливость. 1. Повторить основные виды легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метание). 2.Совершенствование навыков строевых команд , освоение комплекса ОРУ в движении. 3.Освоение техники и подбор темпа медленного 6-ти мин. бега 4.Совершенствование техники челночного бега 3х10м (парами) 5. Разучить игру «Запрещенное движение».	Правильное дыхание при выполнении 6 мин.бега	Проявлять качества выносливости и координации при выполнении упражнений в ходьбе и беге	
8		Совершенствование бега на скорость в эстафетах. 1. Рассказать о значении здорового образа жизни для человека. 2.Освоение разновидностей бега: с высоким подниманием бедра,	Коррекция координации движений при	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и	

			захлестыванием голени, приставным шагом, с прямыми ногами и спиной вперед в чередовании с ходьбой. 3. Совершенствование бега на скорость при проведении эстафет без предметов. 4. Игра «Запрещенное движение».	беге	координации при выполнении упражнений в ходьбе и беге	
9			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. 1. Повторить способы самоконтроля во время физических упражнений. 2. Закрепление техники бега на скорость в круговой эстафете с этапом до 20м. 3. Совершенствование бега на выносливость бег на дистанции до 500м 4. Игра на внимание «Небо, земля, вода». 5. Восстановление дыхания.	Коррекция правильной осанки и плоскостопия.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений в ходьбе и беге	
10			Освоение техники прыжков и развитие скоростно-силовых способностей. 1. Повторить, что входит в понятие двигательный режим человека. 2. Освоение строевых команд: «по порядку рассчитайсь!» «на первый второй рассчитайсь!», перестроение в две шеренги. 3. Освоение техники прыжков на одной и на двух ногах, на месте, с поворотом на 90*; с продвижением вперед; через предметы. Прыжки в длину с места; в высоту до 30см. 4. Игра «Прыгающие воробышки».	Развитие координации движений работа рук и ног при прыжках.	Описывать технику прыжковых упражнений	
11			Овладение техникой отталкивания при прыжках в длину и в высоту, развитие координационных способностей. 1. Повторить фазы полета и приземления при выполнении прыжков; спортивный инвентарь 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.	Осваивать технику прыжковых упражнений	
12			Закрепление технику прыжков через скакалку, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. 1. Повторить понятие личная гигиена. 2. Овладение техникой прыжков на двух ногах через длинную и короткую скакалку. 3. Закрепление техники прыжков в длину и в высоту с разбега. 4. Игра «рыбачек и рыбки» 5. Упражнения для восстановления дыхания.	Правильное дыхание	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	

13		Обучение техники метания, развитие координационных способностей. 1.Беседа о вредных привычках и борьба с ними. Повторить название метательных снарядов и ТБ при метании 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. 3.Освоение строевых команд: «кругом» на месте и в движении. 4.Игра «кто дальше бросит»	Дыхание при метании (глубокий вдох, задержка дыхания, резкий выдох)	Соблюдать ТБ при выполнении прыжков	
14		Освоение навыков работы с набивными мячами, развитие силовых способностей. 1. Повторить мышечное напряжение и расслабление для чего оно нужно. 2.Обучение броскам набивного мяча «снизу», «от груди» и «из-за головы» двумя руками. 3.Закрепление метания теннисного мяча одной рукой из-за головы на дальность и точность полета. 4.Игра «метко в цель»	Развитие моторики крупных мышц	Описывать технику бросков метания тен. мяча Осваивать технику метания мяча Соблюдать ТБ при метании мяча	
		Прикладно-ориентированная деятельность 2ч			
15		Совершенствование двигательных умений и навыков средствами тестирования физических качеств 1.Повторить способы измерения физических качеств 2.Тестирование бега 30м, прыжок в длину и метание мяча на дальность, челночный бег 3x10м, бег на выносливость. 3. Освоение правил подвижной игры «Штангер»	Коррекция координации движений при беге и прыжках	Соблюдать ТБ при беге, прыжках и метании мяча	
16		Освоение прохождения полосы препятствий на улице. 1.Повторить ТБ при прохождении полосы препятствий, способы преодоления препятствий. 2.Пройти каждый снаряд полосы препятствий отдельно. 3.Пройти всю полосу препятствий слитно (на время), разобрать ошибки. 4. Подвижная игра «Ловишки».	Работа рук и ног при прохождении препятствий	Соблюдать ТБ при выполнении заданий на каждом препятствии	
		Подвижные игры с элементами игры в баскетбол – 7ч			
17		Инструктаж по ТБ на уроках в спортивном зале. Освоение техники ведения мяча одной рукой 1.Рассказать о правилах поведения на уроках в спортзале, о ТБ при работе с мячами. 2.Разучить комплекс ОРУ с мячом. 3.Освоение техники ведения мяча на месте одной рукой; двумя руками	Развитие координации движений	Соблюдать ТБ при работе с мячом в спортзале.	

			поочередно; с поворотами вокруг себя. 4.Освоение игры «Охотники и утки».			
18			Освоение метания мяча в вертикальную цель. 1. Рассказать об органах зрения, выучить комплекс гимнастики для глаз. 2.Учить метанию мяча в вертикальную цель с места, расстояние до мишени 4-5м (двумя руками от груди и от плеча). 3. Закрепить технику ведения мяча одной рукой на месте и в движении. 4.Освоение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте.5. Совершенствовать технику бега между предметами.	Развитие мелкой моторики руки и кисти.	Описывать технику ведения, ловли и передачи баскетбольного мяча.	
19			Закрепление ведения и метания мяча со сменой рук. 1. Первая помощь при травмах. 2.Совершенствовать ведение мяча на месте в ходьбе и бегом 3.Закрепить технику движения рук при метании мяча в вертикальную цель. 4.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча от груди в парах на месте. 5.Эстафеты (гонка мячей в колоннах)	Упражнения дыхательной гимнастики.	Выявлять характерные ошибки в технике ведения, передачи и ловли баскетбольного мяча.	
20			Закрепление навыков ведения и передачи мяча в движении. 1.Освоение техники ведения мяча между предметами одной рукой с продвижением вперед шагом и бегом. 2.Закрепление техники метания мяча в цель с места (расстояние до вертикальной мишени 5м). 3.Игра «Охотники и утки» (с ловлей мяча)	Воспитания правильной осанки.	Раскрывают понятие «физическая культура» .	
21			Закрепление техники ведения, ловли и передачи мяча в движении в парах, развитие реакции. 1. Рассказать о способах закаливания как об одном из методов профилактики простуды. 2.Совершенствовать технику длительного бега до 6 мин. 3.Закрепление ведения, ловли и передачи мяча на месте и в движении в парах. 4.Игра «Съедобное - несъедобное».	Упражнения для укрепления свода стопы.	Анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья человека	
22			Совершенствование броска и ловли мяча от стенки и в парах. 1. Повторить режим дня школьника. 2.Освоение строевых команд на месте и в движении. Комплекс ОРУ с мячом. 3.Закрепление ведения мяча одной рукой шагом, бегом «змейкой». 4. Совершенствование ловли мяча от стены с расстояния 3-4 шага с отскоком и без отскока мяча об пол. 5. Игра с элементами баскетбола «Обведи защитника».	Развитие общей и мелкой моторики руки и кисти.		

23		Обучение вводу мяча в игру из центра зала и из-за боковой линии. 1. Повторить правила проведения физкультминуток. 2. Закрепление комплекса ОРУ «Школа мяча». 3. Освоение броска мяча в вертикальную цель на расстоянии 3-4м. с места и с разбега, обводя защитника. 4. Разобрать тактику игры в баскетбол. Обучение вводу мяча в игру из центра зала и из-за боковой линии. 5. Игра «Мяч в корзину».	Развитие быстроты реакции на передачу мяча.		
		Способы физической деятельности 1ч.			
24		Освоение измерения частоты сердечных сокращений. 1. Повторить, что такое физическое развитие человека. 2. Совершенствование измерение пульса (разными способами). В течение урока (через каждые 5-10 минут) по команде учителя делать измерение пульса с записью в тетрадь. В конце урока построить график и разобрать почему такой график. 3. Строевые упражнения на месте, различные виды ходьбы и бега, ОРУ. 4. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Коррекция координации движений.	Учатся контролировать пульс при выполнении физической нагрузки	Источник: УМП «В Родном краю» стр.29
		Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч			
25		Освоение комплекса дыхательной гимнастики на ковриках. 1. Повторить какие физические качества есть у человека и как их надо развивать. 2. Разобрать какие виды дыхания существуют (как человек дышит). 3. Разучить комплекс - Дыхательной гимнастики. 4. Подвижная игра «Вышибалы»	Упражнения дыхательной гимнастики.	Осваивать технику различных видов дыхания	
		Национальные подвижные игры 2ч			
26		Совершенствование двигательных умений и навыков, посредством подвижных игр народов мира. 1. Рассказать о понятии - аутогенная тренировка. 2. Совершенствование выполнения строевых упражнений на месте и в движении. 3. Повторение комплекса дыхательной гимнастики. 4. Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр, познакомить с играми народов мира: «Вызов» (Уруп кашды) – Туркменская игра; «Три камня» (Ерек кар) – Армянская игра; «Горный козел» (Нахчирбози) – Таджикская игра .	Развитие быстроты реакции и координации движений в пространстве.	Соблюдать правила ТБ, руководствуясь правилами игр. Знать игры народов Южного Урала	Источник: УМП «В Родном краю» стр.49
27		Совершенствование двигательных умений и навыков, посредством русских народных игр. 1. Рассказать и разобрать перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома: приспособления для развития силы,	Различать виды дыхания	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Источник: УМП «В Родном краю» стр.49

			гибкости, координации и выносливости, повторить оказание помощи при травмах. 2.Повторение упражнений для разных групп мышц рук, ног, туловища (стоя на месте, в движении, парами) 3.Совершенствование двигательных умений и навыков посредством русских народных игр: «Мяч в туннели», «Ловишки с мячом», «Собачка», «Антивышибалы». 4.Упражнение на восстановление дыхания «Сломанная кукла»		совместной игровой деятельностью	
2 четверть						
			Гимнастика с элементами акробатики -21ч.			
28			<i>Рассказать о правилах поведения в гимнастическом зале, ТБ на уроках по гимнастике, где установлены снаряды.</i> 1.Повторить построению в круг, перестроение по звеньям, по ранее установленным местам в колонну по два; перестроение в две шеренги. 2.Разучить комплекс ОРУ без предметов. 3.Повторить положению «основная стойка», «упор присев», «упор лежа». 4.Провести игру-эстафету с набивными мячами 1кг.	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	
29			<i>Совершенствование группировки - положение «упор присев», развитие координационных способностей.</i> 1.Повторить названия гимнастических снарядов в зале, приемы самомассажа. 2.Повторить построение в круг, учить построению в два круга. Закрепить порядок выполнения комплекса ОРУ (без предметов). 3.Совершенствовать группировку «упор присев» и перекаты в группировку лежа на спине – стойка на лопатках и из упора стоя на коленях. – выполнить (прыжком) переход в полушпагат. 4.Провести игру с набивным мячом 1кг, сидя на гимнастической скамейке, по отделениям – гонка мячей.	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц.	Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений.	
30			<i>Совершенствование перекатов назад и вперед из группировки, развитие гибкости.</i> 1.Повторить понятие правильной осанки «проверь себя». 2.Разучить комплекса ОРУ с гимнастической палкой. 3.Освоение перекатов назад и вперед из положения «упор присев» на спине, животе, стоя в упоре на коленях. Повторить упражнения: полушпагат, стойка на лопатках, мостик. 4.Упражнения на развитие равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке). 5.Игру «Цапля на болоте».	Обучение дыханию при выполнении гимнастических упражнений.	Осваивать универсальные умения выполнения общеразвивающих упражнений на месте и в движении.	
31			<i>Освоение техники выполнения стойки на лопатках и на голове,</i>			

		развитие ориентирования в пространстве. 1. Разобрать понятие плоская стопа. 2. Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими палками. 3. Закрепить технику перекатов назад и вперед, 4. Освоение комбинаций: - «упор присев» - «перекат назад» - «стойка на лопатках» - «перекат вперед» - «упор присев»; - «упор присев» - «стойка на голове» - «упор присев». - «упор присев» - «перекат назад» - «мост» - «упор присев». 5. Развитие навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90*и 180*. 6. Игра «Цапля на болоте»	Учить управлять дыханием.	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	
32		Закрепление техники лазания по гимнастической скамейке. 1. Повторить работу сердца и кровеносных сосудов. 2. Освоить упражнения для рук и ног на гимнастической скамейке. 3. Закрепление техники лазания по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке через предметы. 4. Учить технике перекатов на спину из положения лежа на животе – руки вперед, ноги вместе. 5. Провести игру «Салки – ноги на весу».	Различать виды дыхания	Описывать технику акробатических упражнений.	
33		Освоение упражнений на гимнастическом бревне. 1. Разобрать методы профилактики простуды. 2. ОРУ на гимнастической скамейке. 3. Освоение ходьбы, поворотов, махов, выполнений упражнений руками на полу затем на гимнастическом бревне высотой 30см от пола. 4. Развитие навыков равновесия: стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами - на полу, на скамейке и на бревне . 5. Провести игру «Ловля обезьян».	Различать среднее дыхание или грудное;	Осваивать технику акробатических упражнений.	
34		Закрепление упражнений на гимнастическом бревне. Развитие навыков равновесия 1. Повторить название гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий. 2. Разучить комплекс упражнений с мешочками. 3. Закрепление ходьбы, ходьбы через предметы, поворотов, махов, выполнений упражнений руками на полу, на гимнастической скамейке, а затем на гимнастическом бревне высотой 30см от пола. 4. Проверить возможности детей в произвольном лазанье по гимнастической стенке и по канату. 5. Игру «Ловля обезьян с мячом».	Различать верхнее или ключичное дыхание.	Осваивать технику упражнений прикладной направленности.	
35		Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей		Выявлять	

			1. Повторить режим дня и о пользе зарядки для здоровья 2. Разучить комплекс ОРУ на гимнастическом коврике 3. Продолжить лазание по канату произвольным способом. 4. 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. 5. Учить лазанью по наклонной скамейке в упоре присев. 6. Провести игру «Плетень».	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года.	характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	
36			Закрепление техники упоров и висов. 1. Повторить напряжение и расслабление мышц в процессе физической работы. Комплекс ОРУ на гимнастическом коврике. 2. Совершенствовать умение лазания по канату в три приема. 3. Подтягивание, в висе лежа согнувшись и из седа ноги врозь. 4. Учить лазанью по наклонной скамейке стоя на коленях 5. Эстафеты с лазаньем и перелезанием через гимнастическую скамейку.	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
37			Освоение лазания по наклонной скамейке. 1. Повторить правила личной гигиены. 2. Разучить комплекс ОРУ с обручем. 3. Освоение лазания по наклонной скамейке, совершенствовать лазание по канату в три приема и лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, вправо-влево, перелезание через гимнастического коня. 4. Игра «Волна»	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц.		
38			Закрепить навыки лазанья и перелезания 1. Рассказать об символике Олимпийских игр. 2. Закрепить комплекс ОРУ с обручем. 3. Совершенствовать навыки лазания по наклонной скамейке, гимнастической стенке, канату; перелезанию через горку матов, гимнастического коня и скамейку. 4. Повторить висы на гимнастической стенке и упоры на скамейке. 5. Игра «Совушка»	Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.	
39			Освоение прохождения полосы препятствий. 1. Повторить основные причины травматизма. 2. Учить прохождению полосы препятствий в зале (из 5-6 имеющихся снарядов). - прохождение по гимнастической скамейке; - перекаты изученным способом; - прыжки через препятствия высотой до 60 см; - перелезание через стопку матов;	Учить управлять дыханием.	Различать и выполнять строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш».	

			-силовое упражнений в висе или упоре. 3. Игра «День - ночь».			
40			Закрепление танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. 1.Рассказать об органах чувств, повторить основы аутогенной тренировки. 2.Разучить комплекс ОРУ с ленточками. 3.Освоение шага с прискоком, приставных шагов и шагов галопом (по одному, в колонне, в шеренге). 4.Игра «Запрещенное движение»	Различать нижнее дыхание – дыхание животом;	Осваивать универсальные умения при выполнении танцевальных упражнений	
41			Совершенствование танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. 1. Повторить определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. 2.Повторить строевые упражнения разученные ранее (построения и перестроения, размыкания и смыкания, повороты, передвижения на указанные ориентиры). 3.Закрепить комплекс упражнений с лентами. 4.Закрепление шагов галопа, приставных и с прискоком под счет или под музыку, по одному и в парах. 5. Игра «Антивышибалы»	Различать среднее дыхание или грудное;	Осваивать технику танцевальных упражнений.	
42			Освоение общеразвивающих упражнений с массажными мячами, развитие координационных способностей. 1.Повторить снаряды, элементы и правила безопасности во время занятий по гимнастике. 2.Разучить комбинацию на 24 счета с массажными мячами под счет или музыку. 3.Игры «Салки-догонялки»	Различать верхнее или ключичное дыхание.	Описывают содержание общ-х упражнений и составляют комбинации из числа ранее изученных	
43			Закрепление общеразвивающих упражнений с массажными мячами, развитие гибкости. 1.Повторить понятие правильной осанки, упражнения с мешочками (100-150гр.). Игра «проверь себя». 2. Закрепить комбинацию на 24 счета с массажными мячами под счет или музыку. 3.Игра «Хвостики»	Воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия		
44			Совершенствование общеразвивающих упражнений с большими мячами, развитие гибкости и координации. 1.Рассказать о способах саморегуляции: умении напрягать и расслаблять мышцы, выполнять специальные дыхательные	Развитие моторики крупных и мелких групп	Оказывать помощь сверстникам в освоении	

			упражнения. 2. Совершенствование комбинации на 24 счета с массажными мячами под счет или музыку. 3. Контрольный срез упражнений на силу.	мышц.	двигательных действий.	
45			<i>Закрепление навыков прохождения полосы препятствий, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> 1. Повторить оказание первой помощи при травмах. 2. 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 60см; - перелезание через стопку матов; -силовое упражнение в висе или в упоре. 3. Игра «День - ночь»	Обучение правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых двигательных действий.	
46			<i>Освоение навыков прохождения станций круговой тренировки.</i> 1. Разобрать разницу между прохождением полосы препятствий и круговой тренировкой. 2. Повторить строевые приемы на месте и в движении. 3. Повторить комплекс ОРУ с мешочками. 4. Прохождение станций круговой тренировки (4 станции, выполнение заданий по времени). 5. Подвижная игра; «Ловишки с мешочком на голове».	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц.	Проявлять качества силы, координации и выносливости	
47			<i>Закрепление навыков круговой тренировки</i> 1. Повторить основные причины травматизма, строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега. 2. Совершенствование комплекса ОРУ с мешочками. 3. Перестроение по звеньям и работать по звеньям весь урок (вести запись прохождения упражнений на станциях – на табло (доске записей)). Прохождение станций круговой тренировки на результат (каждое звено должно выполнить упражнение наибольшее количество раз за одинаковое время). 4. Подвижная игра «Земля, вода, воздух».	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц.		
48			<i>Развитие гибкости и ловкости, тестирование физических качеств</i> 1. Разобрать что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека. 2. Совершенствование разновидностей ходьбы и бега. Выполнение комплекса ОРУ в движении без предметов. 3. Тестирование: подъем туловища за 30сек., наклон вперед из	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц.		

			положения стоя, отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине Прыжки через скакалку (1 мин.)			
3 четверть – 30 часов						
			Лыжная подготовка – 18ч.			
49			Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Освоение строевых приемов с лыжами. 1.Повторить правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Кратко рассказать о значении занятий на лыжах для здоровья. Температурный режим и форма одежды для занятий лыжной подготовкой. 2.Обучение подбору лыж и палок, повторить построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание лыж. 3.Подвижные игры «кто быстрее».	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года.	Соблюдать ТБ при работе с лыжным инвентарем.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.94
50			Закрепление строевых приемов с лыжами. Освоение комплекса ОРУ лыжника 1.Повторить значение занятий лыжами для здоровья человека и 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. Разучить комплекс ОРУ лыжника 4..Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. 5. Игра «Салки на снегу»	Обучение закаливанию организма в зимнее время года.	Соблюдать и объяснять правила гигиены и теплового режима в зимний период.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.78
51			Закрепление скользящего шага с палками и без палок. 1.Повторить строевые приемы и надевание лыж; требования к одежде во время занятий лыжами. 2. Закрепление комплекс ОРУ лыжника. 3. повторить одноопорное скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. 4.Ходьба на лыжах скользящим шагом до 500м без палок и с палками. 5. Игры на снегу «Кто быстрее»	Развитие координации движений при передвижении на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.26
52			Обучение техники попеременного и одновременного двухшажного хода. 1.Переохлаждение и его предупреждения во время самостоятельного гуляния зимой. 2.Совершенствование комплекса ОРУ лыжника. 3.Показ, рассказ имитация техники движений попеременного и одновременного двухшажного хода.	Правильная согласованная работа рук и ног.	Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.37

			4.Освоение двухшажного хода в медленном темпе на учебном кругу. 5. Игра «Два мороза»			
53			Освоение техники двухшажного хода. 1.Разобрать особенности дыхания в зимний период. 2.Имитационные упражнения для освоения техники двухшажного хода. 3.Закрепление техники двухшажного хода. 4.Игра «Знак качества».	Особый режим дня в зимний период.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.42
54			Закрепление техники двухшажного хода. 1.Повторить особенности дыхания зимой. 2. Закрепить комплекс ОРУ лыжника 3. Освоение техники двухшажного хода. 4. Прохождение дистанции до 1000м. любым способом изученным ранее.	Развитие моторики движений.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.42
55			Обучение поворотам на лыжах прыжком. 1. Рассказать об обморожении и первой помощи. 2.Учить поворотам на лыжах прыжком, игры «у кого лучше», «ветер», «солнышко». 3.Учить одностороннему скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. 4. Игра «Накаты» 4. Пройти дистанцию 1000м в медленном темпе попеременным и одновременным двухшажным ходом. 5. Игра «Накаты»	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.98
56			Совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным ходом. 1. Повторить способы профилактики простуды. 2.Совершенствовать технику передвижения двухшажным ходом на учебном кругу в медленном темпе. 3. Повторить повороты на месте (вправо и влево) переступанием и прыжком с опорой на палки. 4. Пройти дистанцию 1500м скользящим шагом в медленном темпе.	Обучение закаливанию организма в зимнее время года.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.42
57			Учить косому подъему на склон и спуску в низкой стойке. 1.Повторить органы дыхания и правила дыхания при ходьбе на лыжах. 2.Учить подъему на склон (15-20 градусов), «елочкой» и «полуелочкой». 3.Учить спуску со склона в низкой стойке. 4.Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук.	Развитие координации при передвижениях на лыжах.	Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.47
58			Освоение косого подъема на склон и спуску в низкой стойке. 1.Закрепить технику выполнения подъемов и спусков со склона 20 градусов.	Правильная согласованная работа рук и		Источник: М.А.Аграновский «Лыжный

			2.Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. 3.Прохождение дистанции 1000м совершенствуя скольжение в среднем темпе. 4.Игра «Салки на лыжах»	ног.		спорт», стр.50
59			Закрепление подъема и спуска со склона с палками. 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 двухшажным ходом со средней скоростью.	Особый режим дня в зимний период.	Объяснять технику поворотов, спусков и подъемов.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.47
60			Освоение техники торможения «плугом». 1.Повторить переохлаждение организма и его предупреждение в зимний период. 2.Показать, рассказать технику торможения «плугом». 3.Освоение техники торможения «плугом при спуске со склона в основной и низкой стойке». 4.Совершенствовать технику двухшажного хода на учебном круге. Пройти дистанцию 200м. в быстром темпе.	Воспитание правильного дыхания в зимнее время года.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.58
61			Освоение ходьбы на лыжах «змейкой». 1.Повторить зимние виды спорта. 2.Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом без палок «змейкой» (между предметами). 3. Прохождение дистанции 200м на скорость парами (любым изученным способом). 4.Провести игру «смелее с горки».	Развитие координации при ходьбе на лыжах.	Проявлять координацию и ловкость при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.60
62			Закрепление техники спуска со склона «змейкой». 1.Повторить известных спортсменов зимних видов спорта. 2. Закрепить технику подъема и спуска со склона с палками (правильное положение палок на подъеме и спуске). 3. Прохождение дистанции до 500м двухшажным ходом «змейкой» в среднем темпе. 4. Освоение спуска со склона без палок «змейкой».	Особый режим дня в зимний период.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.60
63			Развитие координации, соревнования в беге на лыжах (парами). 1. Повторить температурный режим для катания на лыжах. 2. ОРУ упражнения для развития координации (перенос веса тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении), прыжки с опорой на палки. 3. Провести соревнования в беге на лыжах «змейкой» на дистанции 100м парами, на выбывание. Произвольное катание на учебном круге. 4.Игра «Лисенок - медвежонок».	Развитие моторики движений.	Знать виды спорта связанные с лыжами	Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.81

			дистанции 1км. 1. Повторить требования к одежде и обуви в зимний период. 2. Прохождение дистанции 1км на время, произвольным способом. 3. Развитие координации: свободное катание с горки. 4. Игра «Не задень».	правильного дыхания в зимой		Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.81
65			Освоение техники круговой эстафеты. 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 зимой.		Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.81
66			Совершенствование техники ходьбы на лыжах и спуску со склона «змейкой», развитие координационных и скоростно-силовых способностей. 1. Повторить строевые упражнения с лыжами, понятие бег на время. 2. Совершенствование техники ходьбы на лыжах и спуска со склона «змейкой». 3. Освоение техники встречной эстафеты на лыжах без палок (с этапами 30-50м). 4. Свободное катание с горки.	Развитие координации движений при передвижении на лыжах.		Источник: М.А.Аграновский «Лыжный спорт», стр.87
			Основы знаний 1 ч			
67			Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по зимним видам спорта. 1. Разказать какие виды спорта культивируются на Южном Урале, какие спортивные комплексы есть в Челябинской области, спортивные школы г. Челябинска, известные спортсмены и тренеры в зимних видах спорта. 2. Повторить самоконтроль учащихся при занятиях зимними видами спорта. 3. Подвижная игра на внимание «Воробьи и вороны»	Развитие памяти и внимания	Знать спортивные сооружения и известных спортсменов г. Челябинска	Источник: УМП «В Родном краю» Стр. 27
			Физкультурно – оздоровительная деятельности 1 ч			
68			Совершенствование двигательных умений и навыков при самостоятельном освоение техники скандинавской ходьбы. 1. Значение занятий ходьбой для здоровья человека. 2. Повторить правильную работу рук и ног при помощи имитации движений скандинавской ходьбы на месте. 3. Прохождение дистанции до 1км скандинавской ходьбой, темп средний.	Правильное дыхание во время ходьбы зимой	Уметь рассказывать технику скандинавской ходьбы	
			Способы физкультурной деятельности – 2ч			
69			Совершенствование двигательных умений и навыков посредством эстафет с элементами лыжной подготовки.	Развитие скоростно-	Уметь проводить эстафеты	

			1.Повторить технику безопасности при проведении самостоятельных занятиях, способы самоконтроля. 2.Освоение эстафет с элементами лыжной подготовки (по заранее подготовленным эстафетам - детьми)	координацион ных качеств		
70			Совершенствование двигательных умений и навыков посредством освоения командных подвижных игр. 1.Повторить технику безопасности при проведении игр на улице. 2.Разучить подвижную игру «Осада крепости» (играют 2 команды) 3.Подвести итоги игры (счет, нарушения, лучшие игроки).	Развитие координации движений в прос-транстве	Договариваться о распределении функций и ролей	Источник: УМП «В Родном краю» Стр. 49
			Национальные подвижные игры (зимой) 2ч			
71			Совершенствование двигательных умений и навыков посредством освоения русских народных игр с элементами единоборств. 1.Рассказать об особенностях русских народных игр. Повторить считалочки. 2.Разучить игры с элементами единоборств: «Салки на снегу», «Точно в цель», «Кто быстрее» (бег на лыжах, бег с санками), «Накаты» (на лыжах). 3.Восстановление дыхания.	Развитие ловкости. Правильное дыхание	уметь сотрудничать со сверстниками не создавать конфликты	Источник: УМП «В Родном краю» Стр. 49
72			Совершенствование двигательных умений и навыков посредством освоения игр народов мира 1.Рассказать об играх других народов и национальностей их особенностях. 2.Разучить игры: «Волк в отаре» (Тоо жана бото) - Киргизская игра, «Догони меня» (Панац мани) – Латвийская игра, «Ловля рыб» (Жуву гаудимас) – Литовская игра.	Развитие скоростно- координацион ных качеств.	Уметь находить выход из спорных ситуаций	Источник: УМП «В Родном краю» Стр. 49
			Подвижные игры (с элементами пионербола) – 5 ч.			
73			Совершенствование координации посредством подвижных игр с элементами пионербола. Повторить ТБ в спортивном зале. 1.Провести беседу - личная гигиена. 2.Повторить комплекс ОРУ с мячом. 3.Закрепление броска мяча на заданную высоту и ловлю способом захват (прижать мяч к груди двумя руками) у стенки и в парах. 4.Игра «Охотники и утки»	Воспитание правильной осанки.	Соблюдать технику безопасности при работе с мячом в спортзале Дают оценку своему уровню личной гигиены	
74			Совершенствование навыков броска мяча через сетку и подачи мяча одной рукой сбоку 1.Закрепить понятие закалывание организма. 2. Закрепление бросков мяча через сетку двумя руками из-за головы в ближней зоне и ловля его способом «захват» - работа в парах. 3. Освоение подачи мяча через сетку (с расстояния 3 и 5м).	Развитие крупной моторики.	Дают оценку своему уровню закаленности	

			4.Игра «Собачка».		Описывают	
75			Освоение техники подачи мяча через сетку сбоку одной рукой. 1.Повторить понятие физическое состояние как уровень физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. 2.Освоение техники подачи мяча через сетку одной рукой сбоку в парах. 3.Закрепление броска мяча через сетку одной рукой от плеча в средней зоне и двумя руками снизу в дальней зоне. 4.Игра «Собачка» в тройках.	Работа над осанкой	технику передачи и ловли мяча через волейбольную сетку Взаимодействуют со сверстниками при передачи и ловли мяча через сетку	
76			Обучение правилам передвижения по площадке (после розыгрыша очка). 1.Разобрать приемы измерения пульса (ЧСС до, во время и после физической нагрузки). 2.Объяснение и освоение правил передвижения по площадке после розыгрыша мяча. 3.Закрепление броска мяча через сетку и ловли его способом «захват». 4, Освоение правил игры в пионербол. 5.Игра «Баши мячом».	Развитие координации движений в пространстве		
77			Обучение правилам игры в пионербол. 1.Повторить приемы измерения пульса. 2. Обучение правил передвижения по площадке и передачи мяча во время игры. 3.Совершенствование подачи, ловли и передачи мяча через сетку во время игры. 4.Игра в пионербол.	Развитие гибкости и ловкости		
			Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч			
78			Совершенствование двигательных умений и навыков при освоение техники скандинавской ходьбы. 1.Совершенствование строевых приемов в ходьбе и на месте. Повторить разновидности ходьбы и бега со сменой частоты шага, ОРУ в ходьбе. 2.Имитация техники движений скандинавской ходьбы на месте. 3.Прохождение дистанции до 1км скандинавской ходьбой. 4.Подвижная игра «Салки – дай руку». Восстановление дыхания.	Правильное дыхание во время ходьбы в зимний период	Описывать технику скандинавской ходьбы	
4 четверть – 24часа						
			Настольный теннис – 6ч.			
79			Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале.	Координации	Соблюдать технику	

			Освоение жонглированию мяча на ракетке в движении 1.Повторить правила самоконтроля во время занятий физкультурой, комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит». 2. Закрепление правильного хвата ракетки, жонглирование мяча на месте и в движении на правой и левой стороне ракетки. 3.Развитие быстроты реакции: игра «Воробьи и вороны»	движений в пространстве	безопасности при работе с мячом и ракеткой в спортзале. Уметь правильно держать ракетку.	
80			Освоение техники жонглирования мяча на ракетке у стенки и в парах. 1.Значение занятий настольным теннисом для здоровья человека, профилактика близорукости. 2.Закрепление жонглирования мяча на ракетке на месте и в ходьбе с выполнением различных заданий (присесть, достать предмет, боком и т.д.) 3.Освоение жонглирования мяча у стенки и в парах с отскоком мяча от пола и без отскока. 4.Эстафеты (5-6шт) с элементами настольного тенниса.	Воспитание чувства мяча, чувства ритма игры.	Контролировать движения рукой и высоту полета мяча на ракетке. Уметь развивать чувство мяча, быстроту реакции. Воспитывать дисциплинированность,	
81			Освоение техники подачи мяча ракеткой слева на теннисном столе. 1. Настольный теннис - Олимпийский вид спорта. 2.Совершенствование навыков правильной хватки ракетки и жонглирования мяча на ракетке. 3.Имитационные упражнения с различными перемещениями у теннисного. стола. 4.Освоение техники подачи мяча левой стороной ракетки на теннисном столе. 5.Игра за теннисным столом толчком мяча ракеткой слева (парами). 6.Подвижная игра «Метко в цель» - парами (бросание мячом в ракетку, лежащую на полу в 3-4м).	Коррекция осанки, профилактика плоскостопия	целеустремленность, настойчивость в достижении цели.	
82			Освоение техники подачи мяча ракеткой справа на теннисном столе. 1.Беседа «Движение и еще раз движение» 2.Закрепление техники правильного перемещения у теннисного стола, с имитацией ракеткой толчка слева. 3.Освоение техники подачи мяча правой стороной ракетки на теннисном столе. 4.Игра за теннисным столом толчком мяча справа (парами). 5.Упражнения для развития дыхания «передувание мяча».	Коррекция осанки, профилактика близорукости		
83			Совершенствование техники удара мяча ракеткой слева и справа поочередно на теннисном столе.	Развитие		

			1.Повторить режим дня школьника (сон – выручатель нервной системы). 2. Закрепить технику толчка мяча ракеткой слева и справа на теннисном столе (в парах) при вводе мяча в игру подачей слева или справа. 3. Развитие быстроты реакции: игра «Салки мячом».	мелкой моторики рук.		
84			Освоение правил игры в настольный теннис. 1.Питьевой режим спортсмена. 2. Комплекс ОРУ «стрейчинг». 3.Повторить правила игры в настольный теннис. 4.Игра в «вертушку» (с отбиванием мяча ракеткой слева и справа и перемещением игроков вокруг теннисного стола) 5.Проведение эстафет с элементами настольного тенниса.	Координации движений в пространстве		
			Легкая атлетика – 8ч.			
85			Повторить ТБ при занятиях на улице. Обучение технике прыжка в высоту через резинку. 1. Развитие статического равновесия - комплекс ОРУ «журавлики». 2.Повторить технику 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 «Лягушка».	Развитие моторики движений.	Учатся правильно оценивать свое самочувствие	
86			Освоение техники приземления на две ноги и на бок при прыжках в длину. 1.Рассказать о самоконтроле. 2.Закрепление технике прямого разбега при прыжках в высоту через резинку и качающуюся скакалку. 3.Освоение техники приземления при прыжках в длину. 4.Подвижная игра «Мы веселые ребята».	Воспитание правильной осанки, профилактика плоско-стопия.	контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Дают оценку своим	
87			Закрепление техники разбега и отталкиванию одной ногой при прыжках в длину. 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.Закрепление техники разбега и отталкивания одной ногой при прыжках в длину с приземлением на две ноги. 4.Подвижная игра полоса «Разведчики»	Обучение правильному дыханию при ходьбе, беге, прыжках, ОРУ.	знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы Моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	
88			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 1.Значение занятий спортом для здоровья человека. 2.Закрепление техники разбега, отталкивания и приземления при прыжках в длину с разбега.	Способы восстановления дыхания	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий	

			3.Обучение висам мальчики на перекладине, девочки вис лежа. Зачет по отжиманию детей от пола (и от скамейки) 4.Развитие прыгучести: игра «рыбачек»		Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	
89			Закрепление техники выполнения упражнений в равновесии. 1.Повторить где можно и где нельзя играть. 2.Освоение упражнений для сохранения равновесия (стойка на носках, на одной ноге «ласточка», «цапля», ходьба по бревну), зачет упражнения на координацию. 3.Повторить прыжки через короткую скакалку. 4.Совершенствовать координацию рук и ног в прыжках в длину с места и с разбега. 5.Подвижная игра «Запрещенное движение».	Развитие моторики движений.		
90			Совершенствование техники метание мяча на дальность. 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.		
91			Освоение прыжков через короткую скакалку на месте, в движении, в полном, «руки крестиком» . 1.Повторить технику безопасности на спортивной площадке во внеурочное время, весной – летом. 2.Развивать статическое и динамическое равновесие. ОРУ со скакалкой. 3.Освоение прыжков короткую скакалку, правильная работа рук и ног. Прыжки на двух ногах и на одной, поочередно с ноги на ногу, прыжки на месте и в движении, прыжки руки крестиком. 4.Эстафеты со скакалками.	Обучение дыханию при ходьбе, беге, прыжках, ОРУ.		
92			Освоение прыжков через длинную скакалку. 1.Формировать представление о мерах предупреждения опасности в парках, во дворе весной – летом. 2.Развивать статическое и динамическое равновесие. ОРУ со скакалкой. 3.Закрепление прыжков через короткую скакалку на месте и в движении.. 4.Освоение техники прыжков через длинную скакалку. Научить прыгать в скакалку. 5.Подвижная игра «Антивышибалы».	Способы восстановления дыхания		
			Подвижные игры (с элементами футбола) – 6ч			

93		ТБ при занятиях физическими упражнениями на улице в летний период Освоение техники ведения мяча ногой. 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. 4.Подвижные игры: «гонка мячей».	Воспитание правильной осанки.	Руководствуясь правилами игры соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов в футболе, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Уметь правильно выполнять отдельные технические примы игры. Соблюдать правила командной игры.	
94		Освоение техники передачи футбольного мяча в парах, в тройках, по кругу, «змейкой» на месте и в движении. 1.Повторить требования к проведению УТГ. 2.Совершенствовать навыки ходьбы и бега (ходьба со сменой длины и частоты шага, бег в быстром темпе). 3. Освоение техники передачи мяча на месте и в движении: в парах, в тройках, по кругу, «змейкой» 4. Игра: «Мяч соседу».	Профилактика плоскостопия.		
95		Освоение техники удара футбольного мяча по воротам с места и с разбега. 1.Формировать представления о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в летний период времени (дискуссия «вопрос - ответ»). 2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба и бег по прямой в шеренгах, по разметкам, челночный бег). 3.Освоение техники удара мяча по воротам с места и с разбега. 4.Развивать быстроту движений игра: «Конники - спортсмены».	Обучение правильному дыханию при «рваном» беге		
96		Обучение жонглированию футбольного мяча разными частями тела. 1.Повторить приемы измерения ЧСС. 2.Совершенствовать комплекс ОРУ с мячом. 3.Обучение жонглированию мяча ногой, коленом, головой. Ввод мяча в игру с центра поля и из-за боковой линии. 4.Игра в футбол (по упрощенным правилам)	Развитие координации движений в пространстве		
97		Совершенствование двигательных умений и навыков средствами игры в футбол 1.Формировать навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега). 2.Совершенствование ведения мяча ногой и удара по воротам. 3. Освоение игры в футбол по упрощенным правилам. 4. Выполнить упражнения на восстановление дыхания.	Развитие моторики движений		
98		Освоение двухсторонней игры в футбол с использованием ранее изученных технических приемов. 1.Совершенствование выполнения строевых приемов на месте и в	Развитие координации движений в		

			ходьбе. 2.Совершенствование разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении. 3.Рассказать основные правила игры в футбол, жесты судьи. 3. Освоение двухсторонней игры в футбол. 4. Разобрать ошибки при игре, отметить хорошую игру отдельных игроков. 5.Релаксация.	пространстве		
			Прикладно-ориентированная деятельность 3ч			
99			Совершенствование двигательных умений и навыков средствами тестирования физических качеств учащихся. 1.Повторить способы измерения (тестирования) физических качеств 2.Тестирование бега 30м, прыжок в длину и метание мяча на дальность, челночный бег 3x10м, кросс 1000м.	Коррекция координации движений	Определяют влияние занятий физкультурой на успехи в учебе.	
100			Совершенствование двигательных умений и навыков при прохождении полосы препятствий. 1.Повторить ТБ при прохождении полосы препятствий, разобрать способы преодоления препятствий. 2.Пройти каждый снаряд полосы препятствий отдельно. 3.Пройти всю полосу препятствий слитно (на время), разобрать ошибки, отметить лучших. 4. Подвижная игра «Третий лишний».	Развитие координация движений при прохождении препятствий	Связь между развитием физ. качеств и основных систем организма	
101			Совершенствование двигательных умений и навыков при прохождении станций круговой тренировки. 1.Повторить разницу между прохождением полосы препятствий и круговой тренировкой. 2.Повторить строевые приемы на месте и в движении, разновидности ходьбы и бега, комплекс ОРУ «стрейчинг». 3.Прохождение станций круговой тренировки (4 станции, выполнение заданий по времени). 4.Подвижная игра; «Вышибалы».	Развитие моторики крупных и мелких групп мышц.	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.	
			Способы физической деятельности 1ч.			
102			Совершенствование двигательных умений и навыков посредством подвижных игр и упражнений по желанию детей. 1.Содействовать формированию представлений о значении физической культуры для жизни человека; подвести итог учебного года; повторить двигательный режим школьника на летних каникулах; задание на лето (неумеющим плавать, научиться держаться на воде). 2.Подвижные игры по желанию детей.	Развитие координации движений в пространстве	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности	

Предметная область	Предмет	Класс	Кол-во часов	Учебная программа	Учебник, учебное пособие для учащихся	Методическое пособие для учителя	Контрольно-измерительные материалы
физкультура	Физическая культура	1 – 4 класс	3ч.	1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. 2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 64 с. - – ISBN- 978-5-09-026701-4	Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебн. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. -14-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 190с.: ил. – ISBN 978-5-09-029930-5	Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 143с. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-03 1068-0	1. МРООП НОО Спецификация к оценочным материалам по предметным результатам для текущего контроля успеваемости. 2.МРООП НОО Тестовые нормативы для обучающихся с ОВЗ.

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).

Т

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	количество	примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Примерная программа по физической культуре 1 – 4 классы	Д	
Рабочие программы по физической культуре		
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха.	Д К	
Раздаточный материал :		
Зимние виды спорта		
Летние виды спорта	Д	
Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению упражнений в парах, ЗОЖ, виды спорта, портреты олимпийских чемпионов)	Д Д Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
Учебно-практическое оборудование		
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 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	
Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств		
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	
Игры и игрушки		
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	
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал игровой	1	
Зоны рекреации	3	
Кабинет учителя	1	
Тренажерный зал	1	