

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кузнецовская средняя общеобразовательная школа»**

**Согласовано:**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Феденева Д.В.

**Утверждаю:**

Директор МКОУ «Кузнецовская СОШ»

\_\_\_\_\_ Гринева Л.И.

« 01 » сентября 2017 г. приказ № 141

**Рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
на 2021-2022 учебный год  
(1 – 4 класс)  
3 часа в неделю**

Составитель:

*Учитель физической культуры*

МКОУ «Кузнецовская СОШ»

Гребенщиков С.И.

***Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы***

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

*Предметные результаты* освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

### ***Физическая культура***

#### **Минимальный уровень:**

- 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.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

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.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):

### **3.Содержание курса**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### Построения и перестроения.

##### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

### ***Лыжная и конькобежная подготовка***

#### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### ***Конькобежная подготовка***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### ***Игры***



**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## Календарно -тематическое планирование 1 класс ( 99 часов)

№ п/п	Тема урока		Характеристика вида деятельности учащихся
<b>1 четверть (24часа)</b>			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Содержание и значение уроков физической культуры	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условиях, выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонну. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйся», « Стой»
2	Высокий, низкий старт	1	Описывать технику выполнения высокого и низкого старта.
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	Описывать технику выполнение бега и правила проведения подвижных игр.
4	Тестирование челночного бега 3x10	1	Описывать технику беговых упражнений различными способами
5	Прыжки в верх и в длину с места	1	Описывать технику прыжка в длину с места
6	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.
7	Метание малого мяча на дальность	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча.
8	Метание малого мяча на дальность(тестирование)	1	Осваивать технику метания малого мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
9	Прыжок в длину с места (тестирование)	1	Осваивать технику прыжка в длину с места. Соблюдать правила техники безопасности при выполнений прыжка в длину с места.
10	Режим дня и личная гигиена человека.	1	Составлять индивидуальный режим
11	Развитие выносливости	1	Научатся характеризовать физическую нагрузку и регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
12	Тестирование вися на низкой перекладине	1	Описывают технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах
13	Упражнения способствующие развитию прыгучести	1	Овладеют умением организовывать самостоятельно подбирать ритм,

			темп и выполнять его с заданной дозировкой нагрузки.
14	Народные подвижные игры	1	Овладеют умением излагать факты истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
15	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Описывают технику метания малого мяча. Соблюдают технику безопасности при метаний мяча
16	Принципы построения и проведения утренней зарядки	1	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.
17	Инструктаж по технике безопасности. Перекаты в группировке	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйся», « Стой»
18	Кувырок вперед	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
19	Стойка на лопатках	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
20	Акробатические упражнения	1	Осваивать технику акробатических упражнений.
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Развивать физические качества.
22	Упражнения акробатические у стены	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
23	Подтягивание на перекладине (тестирование)	1	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
24	Упражнение в равновесии, перекаты	1	Осваивать технику акробатических упражнений.
25	Упражнения для развития координации и равновесия	1	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие координации движения, быстроты, выносливости
26	Физкультминутки в учебном процессе	1	Составлять комплексы для физминуток.
27	Упражнения акробатики	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
28	Лазание по гимнастической стенке	1	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	Излагать правила и условия подвижных игр.
30	Упражнение в парах	1	Осваивать умение по взаимодействию в парах и группах при разучиваний и выполнении упражнений.
31	Упражнения у гимнастической стенки	1	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
32	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
33	Круговая тренировка	1	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

34	Подъем туловища за 30 сек. Тестирование	1	Развивать физические качества
35	Лазанье по гимнастической стенке	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
36	Полоса препятствий	1	Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
37	Вращение обруча	1	Развивать физические качества
38	Упражнение на развитие гибкости.	1	Развивать физические качества
39	Упражнение для развития равновесия и координации	1	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие координации движения, быстроты, выносливости
40	Игровые упражнения	1	Соблюдать дисциплину и правила безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
41	Преодоление полосы препятствии	1	Осваивают умение самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
42	Упражнения в парах	1	Осваивать умение по взаимодействию в парах и группах при разучиваний и выполнении упражнений.
43	Выполнение сложного варианта полосы препятствии	1	Овладеют самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
44	Прыжки со скакалкой.	1	Осваивают технику прыжковых упражнений
45	Подвижные игры	1	Излагать правила и условия подвижных игр и взаимодействовать в игровой деятельности
46	Веселые старты	1	Организовывать и проводить игры с элементами соревновательной деятельности.
47	Значение плавания для укрепления организма человека. Техника безопасности на воде.	1	Краткая характеристика вида спорта. Занятия плаванием способствует укреплению здоровья, развивают системы дыхания и кровообращения, укрепляют мышцы и суставы, закаляют организм. Техника безопасного поведения на воде.
48	Спортивные способы плавания	1	Знакомятся с названием подготовительных упражнений для плавания. Спортивные способы плавания: «кроль на спине», «кроль на груди».
<b>3 четверть (27 часов)</b>			
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б.	1	Соблюдать правила техники безопасности.

	Основная стойка на лыжах		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
50	Техника ступающего шага на лыжах без палок.	1	Описывать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах.
51	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток лыж.	1	Объяснять технику поворотов на лыжах
52	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	1	Описывать технику передвижения скользящим шагом на лыжах.
53	Техника спуска в основной стойке	1	Осваивать технику поворотов, спусков.
54	Техника подъема ступающим шагом на лыжах без палок.	1	Осваивать технику подъема ступающим шагом.
55	Техника торможения падением на лыжах	1	Осваивать технику торможения падением.
56	Техника ступающего шага с палками на лыжах	1	Описывать технику передвижения ступающим шагом на лыжах.
57	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1	Описывать технику передвижения скользящим шагом на лыжах.
58	Подъем ступающим шагом с палками на лыжах.	1	Осваивать технику подъема ступающим шагом.
59	Движение «змейкой» на лыжах с палками	1	Осваивать технику движения «змейкой» на лыжах
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения.
61	Общеразвивающие упражнения с мячами	1	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
62	Броски и ловля мяча в парах	1	Описывать технику бросков мяча.
63	Разновидности бросков мяча одной рукой	1	Описывать технику бросков мяча.
64	Упражнение с мячами у стены	1	Описывать технику бросков мяча.
65	Ведение мяча на месте и в движении	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
66	Броски мяча в кольцо способом снизу	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
67	Броски мяча в кольцо способом сверху	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
68	Броски мяча в кольцо разными способами.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
69	Броски мяча через сетку	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
70	Броски мяча через сетку с дальнего расстояния	1	Описывать технику метания большого мяча
71	Броски мяча на точность	1	Описывать технику метания большого мяча
72	Лазанье по канату	1	Описывать технику подъема и спуска по канату
73	Перекаты в группировке, кувырок назад	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
74	Стойка на голове	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

75	Общеразвивающие упражнения в группах	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений.
<b>4 четверть (24 часа)</b>			
76	Стойка на руках у стены	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
77	Комбинации акробатических упражнений	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
78	Тестирование прыжка в длину с места	1	Овладение техникой выполнения прыжка в длину с места
79	Повторение акробатических упражнений	1	Овладение техникой выполнения акробатических упражнений.
80	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1	Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
81	Акробатические упражнения для развития равновесия.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
82	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Развивать физические качества
83	Тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек	1	Развивать физические качества
84	Игры и эстафеты с элементами акробатики	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических упражнений.
85	Развитие выносливости	1	Развивать физические качества
86	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Описывать технику метания малого мяча в цель.
87	Лазанье по гимнастической стенке	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
88	Развитие скоростных качеств	1	Развитие физических качеств.
89	Прыжок в длину с разбега	1	Описывать технику выполнения прыжка.
90	Тестирование: прыжка в длину с разбега	1	Осваивать технику выполнения прыжка
91	Бег на 30 метров	1	Описывать технику выполнения бега.
92	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	1	Освоение техники выполнения бега.
93	Метание малого мяча на дальность	1	Осваивать технику метания малого мяча
94	Тестирование метание малого мяча на дальность	1	Описывать технику метания малого мяча в цель.
95	Контроль пульса	1	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
96	Тестирование челночного бега 3x10 метров	1	Описывать технику выполнения бега и правила проведения подвижных игр.

97	Игра « Забей мяч в ворота»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
98	Круговая тренировка	1	Освоение техники бега, метания, прыжка.
99	Бег 1000 метров без учета времени.	1	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанции.

### Календарно -тематическое планирование 2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика вида деятельности учащихся
<b>1 четверть (27 час.)</b>			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности . Организационно-методические указания	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условиях, выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу, построение в колонну. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», « Стой»
2	История зарождения древних олимпийских игр. Тестирование бега на 30 метров	1	Пересказывать тексты по истории физической культуре. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
3	Техника челночного бега	1	Описывать технику беговых упражнений.
4	Тестирование челночного бега	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
5	Техника метания мяча на дальность	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча.
6	Тестирование метания мяча на дальность	1	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого

			мяча
7	Упражнения на координацию движения	1	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»
8	Физические качества	1	Характеризовать показатели физического развития.
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с разбега.
10	Прыжок в длину с разбега	1	Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с разбега.
11	Прыжок с разбега на результат	1	Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с разбега.
12	Подвижные игры .	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
13	Тестирование метания мяча на точность	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча.
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Развивать физические качества направленные на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Описывать правила тестирования подъема туловища за 30 сек.
16	.Тестирование прыжка в длину с места	1	Осваивать технику прыжка в длину с места. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с места.
17	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Описывать технику подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Развивать физические качества.



18	Тестирование виса на время	1	Описывать технику выполнения виса. Проявлять качества выносливости.
19	ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Кот и мыши»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижной игры.
20	Режим дня.	1	Составлять индивидуальный режим дня.
21	Бросок и ловля мяча разными способами.	1	Осваивать технику бросков и ловли мяча.
22	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
23	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивать технику бросков и ловли мяча. Соблюдать правила техники безопасности при броске и ловле мяча
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
25	Ведение мяча	1	Осваивать технику ведения мяча. Соблюдать правила техники безопасности.
26	Упражнение с мячом	1	Заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом.
27	Подвижные игры	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
<b>2 четверть (21 час)</b>			
28	Инструктаж по Т.Б Кувырок вперед	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйся», «Стой»
29	Кувырок вперед с трех шагов	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
30	Кувырок вперед с разбега	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинации.

32	Стойка на лопатках, мост	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинации.
33	Круговая тренировка	1	Описывать упражнения для сохранения осанки. Выполнять круговую тренировку из акробатических упражнений
34	Стойка на голове	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	Описывать технику физических упражнений прикладной направленности.
36	Различные виды перелезании	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучиваний и выполнений гимнастических упражнений.
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности
38	Круговая тренировка	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
39	Прыжки в скакалку.	1	Описывать технику прыжковых упражнений со скакалкой.
40	Прыжки в скакалку в движений.	1	Описывать технику прыжковых упражнений со скакалкой в движений.
41	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Описывать технику выполнения упражнений с мячами через сетку.
42	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Осваивать технику выполнения упражнений с мячами через сетку.
43	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанции	1	Осваивать технику выполнения упражнений с мячами через сетку.
44	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
45	<i>Контрольный урок по броскам мяча через сетку</i>	1	Осваивать технику выполнения упражнений с мячами через сетку.
46	Варианты вращения обруча.	1	Осваивать технику вращения обруча разными способами.

47	Значение плавания для укрепления организма человека. Техника безопасности на воде.	1	Краткая характеристика вида спорта. Занятия плаванием способствует укреплению здоровья, развивают системы дыхания и кровообращения, укрепляют мышцы и суставы, закаляют организм. Техника безопасного поведения на воде.
48	Спортивные способы плавания	1	Знакомятся с названием подготовительных упражнений для плавания и спортивными способами плавания: «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс».
<b>3 четверть (30 часов)</b>			
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б. Ступающий шаг	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Соблюдать правила безопасности при передвижении на лыжах.
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Объяснять технику поворотов на лыжах
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1	Описывать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах.
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1	Осваивать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах.
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1	Осваивать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками.
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	Объяснять технику поворотов на лыжах, правила обгона.
55	Прохождение дистанции 1 км.	1	Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции, разученными способами передвижения.
56	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков, подъемов.
57	Передвижение на лыжах змейкой	1	Объяснять технику выполнения поворотов.
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции, разученными способами передвижения.

60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанции на время разученными способами передвижения.
61	Круговая тренировка	1	Осваивать технику прикладной направленности.
62	Подвижная игра «Ловцы и обезьяны»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр прикладной направленности.
63	Преодоление полосы препятствия	1	Проявлять выносливость при преодолении полосы препятствия.
64	Усложненная полоса препятствий	1	Проявлять выносливость при преодолении полосы препятствия.
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Описывать технику прыжковых упражнений.
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.
69	Броски и ловля мяча в парах разными способами	1	Осваивать технику бросков и ловли мяча. Соблюдать правила техники безопасности при броске и ловле мяча
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
73	Эстафета с мячом	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	Осваивать умения выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
75	Бросок и ловля мяча после отскока	1	Осваивать технику бросков и ловли мяча. Соблюдать правила техники безопасности при броске и ловле мяча
76	Прыжки на мячах - хобах	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
77	Круговая тренировка.	1	Осваивать технику выполнения упражнений с мячами.
78	Подвижные игры «Утки –охотники»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных

			игр.
<b>4 четверть (24 час.)</b>			
79	Круговая тренировка	1	Осваивать технику прыжковых упражнений со скакалкой на месте и в движении.
80	Подвижные игры.	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
81	Отжимание из упора лежа от скамейки	1	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.
82	Равновесие. Профилактика утомления	1	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
83	Вращение обруча	1	Описывать технику выполнения упражнений с обручами..
84	Броски мяча двумя руками способом от груди	1	Осваивать технику выполнения броска мяча способом от груди
85	Броски мяча двумя руками способом из-за головы	1	Осваивать технику выполнения броска мяча способом из-за головы.
86	Тестирование виса на время	1	Описывать технику выполнения виса. Проявлять качества выносливости.
87	.Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Развивать физические качества направленные на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя.
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	Осваивать технику прыжка в длину с места. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с места.
89	Тестирование подтягивание на низкой перекладине	1	Описывать технику подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Развивать физические качества.
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Осваивать правила тестирования подъема туловища за 30 сек.
91	Техника метания малого мяча на точность	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча.

92	Тестирование метание малого мяча на точность	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча.
93	Подвижные игры	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
94	Беговые упражнения.	1	Описывать технику беговых упражнений
95	Тестирование бега 30 метров с высокого старта	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
96	Тестирование челночного бега 3x10м	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
97	Тестирование метание малого мяча на дальность	1	Описывать технику метания малого мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча.
98	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
99	Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
100	Исторические данные о созданий и развитии ГТО (БГТО) Бег 1000 метров	1	Знать о движении ГТО и нормативах для учащихся 1 ступени. Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции.
101	Спортивная игра «футбол»	1	Излагать правила и условия проведения спортивной игры
102	Подвижные игры	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

### Календарно -тематическое планирование 3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока		Характеристика вида деятельности учащихся
-------	------------	--	---

<b>1 четверть (27 час.)</b>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности . Организационно-методические указания	1 Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Первая помощь при травмах. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условиях. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой», перестроения в колонну по 2,3,4.
2	Тестирование бега на 30 метров	1 Описывать технику беговых упражнений с высокого старта
3	Физическая культура у народов древней Руси. Техника челночного бега 3x10м	1 Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Описывать технику беговых упражнений.
4	Тестирование челночного бега 3x10м	1 Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
5	Способы метания мяча на дальность	1 Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча.
6	Тестирование метания мяча на дальность	1 Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1 Осваивать технические действия из спортивных игр.
8	Спортивная игра «Футбол»	1 Моделировать технические действия в игровой деятельности.
9	Прыжок в длину с разбега	1 Описывать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнений прыжка в длину с разбега.
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1 Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнений прыжка в длину с разбега.
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1 Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с разбега.
12	Футбольные упражнения	1 Осваивать технические действия из спортивных игр.
13	Футбольные упражнения в парах	1 Взаимодействовать в парах и группах при выполнений технических действий из спортивных игр.
14	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1 Взаимодействовать в парах и группах при выполнений технических действий из спортивных игр.

15	Контрольный урок по спортивной игре «футбол»	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	Осваивать технику прыжка в длину с места. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с места.
17	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	Описывать технику подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Развивать физические качества.
18	Тестирование виса на время	1	Описывать технику выполнения виса. Проявлять качества выносливости.
19	ПОДВИЖНАЯ ИГРА «Перестрелка»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижной игры.
20	Тестирование метания мяча на точность	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча.
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Развивать физические качества направленные на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
22	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Описывать правила тестирования подъема туловища из положения лежа.
23	Подвижная игра «Караси и щука»	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
24	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивать технику бросков и ловли мяча.
25	Закаливание	1	Оценивать свое состояние (ощущение) после закаливающих процедур.
26	Ведения мяча	1	Освоение техники ведения мяча
27	Подвижные игры	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
28	Инструктаж по Т.Б Кувырок вперед	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
29	Кувырок вперёд с трех шагов	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
31	Кувырок назад	1	Осваивать технику акробатических упражнений.
32	Кувырки	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинации.
33	Круговая тренировка	1	Описывать упражнения для сохранения осанки. Выполнять круговую тренировку из акробатических упражнений
34	Стойка на голове	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.



35	Стойка на руках	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
36	Круговая тренировка	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучиваний и выполнений акробатических упражнений.
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
39	Прыжки в скакалку.	1	Описывать технику прыжковых упражнений со скакалкой.
40	Прыжки в скакалку в движений.	1	Описывать технику прыжковых упражнений со скакалкой в движений.
41	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
42	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Описывать технику выполнения упражнений с мячами через сетку.
43	Спортивная игра «Пионербол»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнений технических действий из спортивных игр.
44	Волейбол как вид спорта	1	Описывать разучиваемые действия спортивных игр.
45	Подготовка к волейболу	1	Описывать разучиваемые действия спортивных игр.
46	Подача мяча способом снизу.	1	Осваивать технику выполнения подачи мяча через сетку.
47	Прием мяча и передача мяча сверху	1	Осваивать технику выполнения приема и передачи мяча сверху.
48	Контрольный урок по волейболу	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнений технических действий из спортивных игр.
<b>3 четверть (30 часов)</b>			
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б. Ступающий шаг	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Соблюдать правила безопасности при передвижений на лыжах.
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Объяснять технику поворотов на лыжах
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1	Описывать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах.
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	Осваивать технику передвижения двухшажным ходом на лыжах.
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	Осваивать технику передвижения двухшажным ходом на лыжах. Выявлять ошибки в технике лыжных ходов.

54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке.	1	Объяснять технику подъемов, спусков, поворотов на лыжах.
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	Объяснять технику подъемов, спусков, поворотов, торможения на лыжах.
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков.
57	Подвижная игра на лыжах «накаты»	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1	Овладение техникой выполнения спусков в низкой стойке.
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции, разученными способами передвижения.
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанции на время разученными способами передвижения.
61	Круговая тренировка	1	Осваивать технику прикладной направленности.
62	Подвижная игра «День и ночь»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр прикладной направленности.
63	Преодоление полосы препятствия	1	Проявлять выносливость при преодолении полосы препятствия.
64	Усложненная полоса препятствий	1	Проявлять выносливость при преодолении полосы препятствия.
65	Ведение мяча с изменением направления и темпа ведения.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
66	Ведение мяча «змейкой» правой, левой рукой	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
67	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля его двумя руками	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
68	Бросок мяча через сетку и ловля его двумя руками	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
69	Броски и ловля мяча в парах	1	Осваивать технику бросков и ловли мяча. Соблюдать правила техники безопасности при броске и ловле мяча
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом сверху	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
72	Усложненная полоса препятствия	1	Развивать физические качества

73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений
74	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений
75	Бросок и ловля мяча после отскока от пола	1	Осваивать технику бросков и ловли мяча. Соблюдать правила техники безопасности при броске и ловле мяча
76	Прыжки на мячах - хобах	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
77	Эстафета с мячом	1	Осваивать технику выполнения упражнений с мячами.
78	Подвижные игры «Утки –охотники»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
<b>4 четверть (24 час.)</b>			
79	Круговая тренировка	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
80	Подвижные игры, упражнения с прыжками через препятствия.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
81	Равновесие. Подвижные игры	1	Организовывать и проводить подвижные игры.
82	Круговая тренировка	1	Развивать физические качества.
83	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности
84	Значение плавания для укрепления организма человека. Техника безопасности на воде.	1	Краткая характеристика вида спорта. Занятия плаванием способствует укреплению здоровья, развивают системы дыхания и кровообращения, укрепляют мышцы и суставы, закаляют организм. Техника безопасного поведения на воде.
85	Спортивные способы плавания.	1	Знакомятся с техникой и названием подготовительных упражнений для плавания и спортивными способами плавания: «кроль на спине», «кроль на груди», «брасс».
87	.Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Развивать физические качества направленные на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя.
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	Осваивать технику прыжка в длину с места. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с места.
89	Тестирование подтягивание на низкой перекладине	1	Описывать технику подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Развивать физические качества.
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Осваивать правила тестирования подъема туловища за 30 сек.

91	Тестирование метание малого мяча на точность	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча.
92	Знакомство со спортивной игрой «футбол»	1	Описывать разучиваемые действия спортивных игр.
93	Спортивная игра «футбол»	1	Описывать разучиваемые действия спортивных игр.
94	Беговые упражнения.	1	Описывать технику беговых упражнений
95	Тестирование бега 30 метров с высокого старта	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
96	Тестирование челночного бега 3x10м	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
97	Тестирование метание малого мяча на дальность	1	Описывать технику метания малого мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча.
98	Спортивная игра «футбол».		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
99	Подвижная игра «Корень»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
100	Исторические данные о созданий и развитии ГТО (БГТО) Бег 1000 метров	1	Знать историю движения ГТО и нормативах для учащихся 2 ступени. Проявлять выносливость при прохождений тренировочной дистанции.
101	Спортивная игра «футбол»	1	Излагать правила и условия проведения спортивной игры
102	Подвижные игры	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

#### Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока		Характеристика вида деятельности учащихся
<b>1 четверть (27 час.)</b>			
1	Вводный инструктаж по технике	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

	безопасности . Организационно-методические указания		Первая помощь при травмах. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условиях. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйся», « Стой», перестроения в колонны по 2,3,4.
2	История развития физической культуры в России 17-19 веке.  Тестирование бега на 30 м.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуре. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Описывать технику беговых упражнений.
3	Техника челночного бега	1	Описывать технику беговых упражнений.
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
5	Тестирование бега на 60 м. с высокого старта	1	Описывать технику беговых упражнений.
6	Тестирование метания мяча на дальность	1	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний малого мяча
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Осваивать технические действия из спортивных игр.
8	Спортивная игра «Футбол»	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с разбега.
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с разбега.
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с разбега.
12	Контрольный урок по спортивной игре «футбол»	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
13	Тестирование метания малого мяча	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при

	на точность		метаний малого мяча.
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Развивать физические качества направленные на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1	Описывать правила тестирования подъема туловища за 30 сек.
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	Осваивать технику прыжка в длину с места. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с места.
17	Тестирование подтягивания на перекладине.	1	Описывать технику подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Развивать физические качества.
18	Тестирование виса на время	1	Описывать технику выполнения виса. Проявлять качества выносливости.
19	Броски и ловля мяча в парах	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
20	Броски и ловля мяча в парах на точность.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр.
21	Броски и ловля мяча в парах через сетку	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
22	Прием мяча способом сверху	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
23	Прием мяча способом сверху	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
24	Подача мяча через сетку способом снизу	1	Осваивать технику бросков и ловли мяча.
25	Подача мяча через сетку способом снизу	1	Осваивать технику бросков и ловли мяча.
26	Контрольный урок по волейболу	1	Освоение техники ведения мяча
27	Спортивная игра «Пионербол»	1	Излагать правила и условия проведения спортивных игр.
28	Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперед	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
29	Кувырок вперёд с трех шагов	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
30	Зарядка	1	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.

31	Кувырок назад	1	Осваивать технику акробатических упражнений.
32	Круговая тренировка	1	Описывать упражнения для сохранения осанки. Выполнять круговую тренировку из акробатических упражнений
33	Стойка на голове и на руках	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуре. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
35	<i>Гимнастические упражнения</i>	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
36	Висы	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
38	Круговая тренировка	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
39	Прыжки в скакалку.	1	Описывать технику прыжковых упражнений со скакалкой.
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1	Описывать технику прыжковых упражнений со скакалкой взаимодействие в тройках
41	Прыжки в скакалку в движениях	1	Описывать технику прыжковых упражнений со скакалкой в движениях.
42	Круговая тренировка	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
43	Игра соревнования с прыжками	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
44	Равновесие. Подвижные игры	1	Организовывать и проводить подвижные игры.
45	Вращение обруча	1	Развивать физические качества.
46	Варианты вращения обруча	1	Описывать технику вращения обруча
47	Значение плавания для укрепления организма человека. Техника безопасности на воде.	1	Краткая характеристика вида спорта. Занятия плаванием способствует укреплению здоровья, развивают системы дыхания и кровообращения, укрепляют мышцы и суставы, закаляют организм. Техника безопасного поведения на воде.

48	Спортивные способы плавания.	1	Знакомятся с техникой и названием подготовительных упражнений для плавания и спортивные способы плавания: «кроль на спине», «кроль на груди», «басс», «баттерфляй»
<b>3 четверть (30 часов)</b>			
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б. Ступающий шаг и скользящий шаг на лыжах.	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. Соблюдать правила безопасности при передвижении на лыжах.
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	Объяснять технику поворотов на лыжах
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1	Описывать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах.
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	Осваивать технику передвижения двухшажным ходом на лыжах.
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1	Выявлять ошибки в технике лыжных ходов.
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке.	1	Объяснять технику подъемов, спусков, поворотов на лыжах.
55	Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	Объяснять технику подъемов, спусков, поворотов, торможения на лыжах.
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков.
57	Подвижная игра на лыжах «накаты»	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции, разученными способами передвижения.
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанции на время разученными способами передвижения.
61	Круговая тренировка	1	Осваивать технику прикладной направленности.
62	Подвижная игра «День и ночь»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
63	Преодоление полосы препятствия	1	Проявлять выносливость при преодолении полосы препятствия.



64	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
65	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
66	Спортивная игра «Пионербол».	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
67	Упражнения с мячом.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
68	Стойка баскетболиста ведение мяча по прямой	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
69	Стойка баскетболиста ведение мяча «змейкой»	1	Осваивать технику приема и передачи мяча. Соблюдать правила техники безопасности при броске и ловле мяча
70	Стойка баскетболиста перемещение, остановка поворотом. Передача мяча.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
71	Баскетбольные упражнения	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
72	Спортивная игра «Баскетбол» .	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений
74	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений
75	Физкультминутка	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
76	Бросок и ловля мяча после отскока от пола	1	Осваивать технику выполнения упражнений с мячами.
77	Круговая тренировка.	1	Осваивать технику выполнения упражнений с мячами.
78	Подвижные игры «Утки –охотники»	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
<b>4 четверть 24 часа</b>			
79	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с опорным прыжком	1	Осваивать технику прикладной направленности.
80	Опорный прыжок	1	Осваивать технику прикладной направленности.
81	Контрольный урок по опорному	1	Осваивать технику прикладной направленности.

	прыжку		
82	Круговая тренировка	1	Осваивать технику прикладной направленности.
83	Гимнастические упражнения на гибкость	1	Осваивать технику прикладной направленности
84	Лазанье по канату в два приема	1	Осваивать технику прикладной направленности.
85	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Осваивать технику прикладной направленности.
86	Тестирование вися на время	1	Описывать технику выполнения вися. Проявлять качества выносливости.
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Развивать физические качества направленные на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя.
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	Осваивать технику прыжка в длину с места. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в длину с места.
89	Тестирование подтягивание и отжиманий	1	Описывать технику подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. Развивать физические качества.
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Осваивать правила тестирования подъема туловища за 30 сек.
91	Тестирование метание малого мяча на точность	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча.
92	Тестирование метание малого мяча на дальность	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча.
93	Подвижные игры	1	Описывать разучиваемые действия подвижных игр.
94	Беговые упражнения.	1	Описывать технику беговых упражнений
95	Тестирование бега 30 метров с высокого старта	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
96	Тестирование челночного бега 3x10м	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
97	Тестирование метание малого мяча на дальность	1	Описывать технику метания малого мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча.
98	Футбольные упражнения		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
99	Спортивная игра «Футбол»	1	Излагать правила и условия проведения спортивных игр.
100	Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	1	Правила подготовки, нормативы по сдаче норм ГТО Проявлять выносливость при прохождении тренировочной дистанции.

	Бег 1000 метров		
101	Спортивная игра «футбол»	1	Излагать правила и условия проведения спортивной игры
102	Подвижные игры	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Гринева Людмила Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022