

**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 2018 г. приказ №

**Рабочая программа
по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития
для учащихся 1 – 4 классов
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:

Учитель физической культуры

МКОУ «Кузнецовская СОШ»

Гребенчиков С.И.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АООП НОО ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР (ДАЛЕЕ — ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ) ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ МЕХАНИЗМОВ РЕАЛИЗАЦИИ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС НОО ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОСВОИВШИХ АООП НОО. ОНИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ *систему обобщённых личностно ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;
- 10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- 11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Содержание курса

Знания по адаптивной физической культуре.

Физическая культура.

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

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.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов. «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. **Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики:

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением

вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжной подготовки:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор 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.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, маленький мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание вразличных п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары

мяча об пол одной рукой и ловля двумя); (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Календарно -тематическое планирование 1 класс (99 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Характеристика вида деятельности учащихся
1 четверть (24 часа)			
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 приметании 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», «Равняйсь», « 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 разучивании 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 препятствия	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 разучивании и выполнении упражнений.
43	Выполнение сложного варианта полосы препятствия	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. Общаться 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».
3 четверть (27 часов)			
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б. Основная стойка на лыжах	1	Соблюдать правила техники безопасности. 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; полушпагаты	1	Описывать технику подъема и спуска по канату

73	Перекаты в группировке, кувырок назад; ходьба по канату.(К)	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
74	Стойка на голове; упражнение «лягушка» (К)	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
75	Общеразвивающие упражнения в группах	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении физических упражнений.
4 четверть (24 часа)			
76	Стойка на руках у стены; повороты туловища (К)	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
77	Комбинации акробатических упражнения; Ходьба по гимнастической скамейке (К)	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; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату (К)	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. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (К)	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
1 четверть (27 час.)			
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», «Равняйся», «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 выполнений прыжка в длину с разбега.
10	Прыжок в длину с разбега	1	Осваивать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнений прыжка в длину с разбега.
11	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.
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 с прямыми ногами	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 выполнений 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.
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 вперёд 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	Броски мяча двумя руками способом от груди.	1	Осваивать технику выполнения броска мяча способом из-за головы.
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</i> по броскам мяча через сетку	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».
3 четверть (30 часов)			
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	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.
4 четверть (24 час.)			
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	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности
85	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну.	1	Проявлять качества смелости и координации при выполнении упражнений 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 на низкой перекладине	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	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 одвижений 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
1 четверть (27 час.)			
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», «Равняйся», « 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 привыполнений 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 выполнении 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 метании 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 вперед с трех шагов	1	Описывать технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности.
30	<i>Варианты выполнения кувырка вперед</i>	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 движении.	1	Описывать технику прыжковых упражнений со скакалкой в движении.
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 выполнении 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 выполнении технических действий из спортивных игр.
3 четверть (30 часов)			
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б. Ступающий шаг	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. 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	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	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из

	способом сверху		спортивных игр.
72	Усложненная полоса препятствий	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.
4 четверть (24 час.)			
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	1	Осваивать правила тестирования подъема туловища за 30 сек.

	положения лежа 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	Количество часов	Характеристика вида деятельности учащихся
1 четверть (27 час.)			
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», «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 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.	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 подтягивании 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 вперед 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 движении	1	Описывать технику прыжковых упражнений со скакалкой в движении.
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», «брасс», «баттерфляй»
3 четверть (30 часов)			
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 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	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.
4 четверть 24 часа			
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 прыжку	1	Осваивать технику прикладной направленности.
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 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 и отжиманий	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	Тестирование метание малого мяча на дальность	1	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метаний 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 метаний 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 Бег 1000 метров	1	Правила подготовки, нормативы по сдаче норм ГТО 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Гринева Людмила Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022