Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Сигнальненская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНА ШМО МКОУ «Сигнальненская СОШ»  Протокол от  15.11.2016г. №2 | ПРИНЯТА НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ МКОУ «Сигнальненская СОШ»  Протокол от  17.11.2016г. №2 | УТВЕРЖДЕНА ПРИКАЗОМ ПО МКОУ «Сигнальненская СОШ»  21.11.2016г. №106 |

**Рабочая программа**

учебного предмета

«Физическая культура»

1-4 классы

по АООП НОО для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2)

Составитель: Богос Елена Ивановна,

учитель начальных классов,

I квалификационная категория

1

**Пояснительная** **записка.**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» создана на основе авторской программы Е.Н. Морсаковой. – М.: Школьная Пресса, 2004, Примерной программы по физической культуре. – Москва «Просвещение» 2011, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР. В 1-3 классах программа учитывает требования федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ОВЗ.

Программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития близким к возрастной норме, при этом отмечается сниженная умственная работоспособность, низкий уровень мотивации к учебе, негрубые аффективно-поведенческие расстройства, нередко затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Отмечаются трудности в усвоении математики, отмечаются также нарушения памяти, внимания, работоспособности, моторики.

Программа учитывает особые образовательные потребности детей с ЗПР:

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;

- стимулирование развития учебной мотивации, познавательной активности; обеспечение непрерывного контроля над становлением учебно-познавательной деятельности ребѐнка до достижения уровня, позволяющего сформировать умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, умение планировать и контролировать свою деятельность, стремиться к самостоятельному выполнению учебных заданий;

- стимуляция осмысления ребенком приобретаемых в ходе обучения знаний как пригодных для применения в привычной повседневной жизни; - включение в содержание программы разделов, содержащих специальный коррекционный компонент;

- организация процесса обучения с учѐтом специфики усвоения знаний, умений и навыков детьми с ЗПР («пошаговое» предъявление материала, дозированная помощь взрослого, использование специальных методов, приѐмов и средств, способствующих как общему развитию ребѐнка, так и компенсации индивидуальных недостатков развития).

Предметная линия физическая культура мир включает в себя два взаимосвязанных компонента: **«академический»** **и** **«жизненной** **компетенции».** Функция **«академического»** компонента – оснащение ребенка знаниями и умениями для их применения в будущем. Функция компонента **«жизненной** **компетенции»** - это обеспечение ребенка практическими знаниями, умениями и навыками, необходимыми в повседневной жизни и формирующими основу дальнейшего развития отношений с окружением.

В освоении физической культуры присутствуют **три** **взаимосвязанные** **линии** **образования:**

**Знания** **о** **здоровье,** **своих** **возможностях** **и** **ограничениях** **и** **практика** **здорового** **образа** **жизни,** **физического** **самосовершенствования**

1. Овладение ребѐнком с ОВЗ основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

2. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребѐнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

3. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Стремления к максимально возможной для данного ребѐнка физической независимости.

2

На изучение программного материала отводится 3 часа в неделю в 1 и 2 классах, 2 часа в неделю в 3 и 4 классах. 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2-3 – 102 часа, 4 классы – 68 часов.

**Планируемые** **предметные** **результаты** **по** **физической** **культуре**

Физическая культура:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

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

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**1,** **1** **дополнительные** **классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Показатели физической подготовленности | |
| мальчики | девочки |
| Бег 30 м с высокого старта | 8,0-7,2 с | 7,8-7,2 с |
| Прыжок в длину с места | 97-130 см | 80-124 см |
| Прыжок в длину с разбега | Без учета результатов | |
| Метание малого мяча на дальность | Без учета результатов | |
| Ходьба на лыжах (до 500 м) | Без учета времени | |

3

**2** **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Показатели физической подготовленности | |
| мальчики | девочки |
| Бег 30 м с высокого старта | 7,7-6,9 с | 7,8-7,0 с |
| Прыжок в длину с места | 100-155 см | 85-145 см |
| Прыжок в длину с разбега | Без учета результатов | |
| Метание малого мяча на дальность | Без учета результатов | |
| Ходьба на лыжах (до 500 м) | Без учета времени | |

**3** **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Показатели физической подготовленности | |
| мальчики | девочки |
| Бег 30 м с высокого старта | 7,0-6,2 | 7, 1-6,3 |
| Прыжок в длину с места | 110-160 см | 90-150 см |
| Прыжок в длину с разбега | 160-200 см | 150-180 см |
| Метание малого мяча на дальность | 12-19 м | 5-12 м |
| Ходьба на лыжах(до 800м) | Без учета времени | |

4

**4** **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Показатели физической подготовленности | |
| мальчики | девочки |
| Бег 30м с высокого старта | 7,7-6,9 с | 7,8-7,0 с |
| Прыжок в длину с места | 100-155 см | 85-145 см |
| Прыжок в длину с разбега | Без учета результатов | |
| Метание малого мяча на дальность | Без учета результатов | |
| Ходьба на лыжах (до 500м) | Без учета времени | |

**Содержание** **предмета** **физическая** **культура**

Физическая культура

Знания по 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 еѐ 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.

5

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.

Организующие команды и приѐмы. 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.).

Лѐгкая 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; подъѐмы; торможение. Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

На материале лѐгкой 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; приѐм и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

6

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». АдаптивнаяфизическаяреабилитацияОбщеразвивающиеупражненияНа материале гимнастики Развитиегибкости:широкиестойкинаногах;ходьбаширокимшагом,выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на

месте;«выкруты»сгимнастическойпалкой,скакалкой;махиправойилевойногой,стояугимнастическойстенкииприпередвижениях;индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитиекоординации:преодолениепростыхпрепятствий;ходьбапогимнастическойскамейке,низкомугимнастическомубревну;воспроизведение заданнойигровой позы; игры на переключение внимания,на расслабление мышцрук,ног,туловища(вположенияхстояилѐжа,сидя);перебрасываниемалого мячаизоднойрукивдругую; упражнениянапереключениевнимания;упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом,прыжкамивразныхнаправленияхпонамеченнымориентирамипо сигналу.

Формирование осанки:ходьба на носках,с предметами на голове,с заданнойосанкой;видыстилизованнойходьбыподмузыку;комплексы корригирующих упражненийна контрольощущений(впостановке головы, плеч,позвоночногостолба),наконтрольосанкивдвижении,положенийтелаиего звеньев стоя, сидя, лѐжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений(преодолениевесасобственноготела),сотягощениями(набивныемячи 1 кг,гантелиилимешочкиспескомдо100г,гимнастическиепалкиибулавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжиманияот повышеннойопоры(гимнастическаяскамейка).

Наматериалелѐгкойатлетики

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 поочерѐдно.

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); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперѐд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

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-трѐх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

7

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой.

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, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.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; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

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, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания 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); набивными мячами –1 кг (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.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

8

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**Тематическое** **планирование**

**1** **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Содержание** | **Контрольные** **уроки** | **Общее** **количество** **часов** |
| 1 | Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. | - | Включаются во все уроки физкультуры. |
| 2 | Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения | - | 80 |
| 3 | Дефференцированная двигательная деятельность | - | 16 |
| 4 | Элементы спортивной деятельности | - | 3 |
|  | **Итого:** |  | 99 |

9

**Тематическое** **планирование** **1** **дополнительный** **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Содержание** | **Контрольные** **уроки** | **Общее** **количество** **часов** |
| 1 | Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. | - | Включаются во все уроки физкультуры. |
| 2 | Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения | - | 80 |
| 3 | Дефференцированная двигательная деятельность | - | 16 |
| 4 | Элементы спортивной деятельности | - | 3 |
|  | **Итого:** |  | 99 |

**Тематическое** **планирование** **2** **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Контрольные** **уроки** | **Общее** **количество** **часов** |
| **1** | Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни | **-** | Включается во все уроки физкультуры. |
| **2** | Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения | **3** | **26** |

10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Дифференцированная двигательная деятельность | **10** | **72** |
| **4** | Элементы спортивной деятельности | **5** | **4** |
| **Итого** | | **18** | **102** |

**Тематическое** **планирование** **3** **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Контрольные** **уроки** | **Всего** **часов** |
| **1** | Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни | **-** | Включается во все уроки физкультуры. |
| **2** | Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения | **6** | **34** |
| **3** | Дифференцированная двигательная деятельность | **4** | **12** |
| **4** | Элементы спортивной деятельности | **2** | **8** |
| **5** | Лѐгкая атлетика | **4** | **14** |
| **Итого** | | **16** | **68** |

**Тематическое** **планирование** **4** **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Контрольные** **уроки** | **Всего** **часов** |
| **1** | Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни | **-** | Включается во все уроки физкультуры. |
| **2** | Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения | **7** | **34** |

11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Дифференцированная двигательная деятельность | **2** | **12** |
| **4** | Элементы спортивной деятельности | **1** | **10** |
| **5** | Лѐгкая атлетика | **4** | **12** |
| **Итого** | | **14** | **68** |

**Список** **литературы:**

1. Программа «Физическая культура»: под редакцией - Е.Н. Морсаковой, М.:«Просвещение», 2009г.

2. Программы общеобразовательных учреждений, Начальная школа: 1-4 классы. Учебно – методический комплект «Планета знаний»: физическая культура: (сборник). – М.: АСТ: Астрель, 2011 год.

3. Байбородов Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы: методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М.Бутин и др. – М. : «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2004.

4. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебник / В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт», 2005. 5. Настольная книга, учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000).

6. Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003). 7. Журнал «Физическая культура в школе».

8. Физическая культура: учеб. Для учащихся 1-х классов начальной школы/А.П. Матвеев. Рос. академ. Образования, изд-во «Просвещение». – 2-е издание – М.: Просвещение, 2008.

9. Физическая культура: учеб. Для учащихся 2-х классов начальной школы/А.П. Матвеев, изд-во «Просвещение». – 2-е издание – М.: Просвещение, 2006.

10. Физическая культура. 3-4 классы: Учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев. Рос. академ. Образования, изд-во «Просвещение». – 2-е издание – М.: Просвещение, 2009.

11. Физическая культура: учеб. Для учащихся 1-х классов начальной школы/А.П. Матвеев. Рос. академ. Образования, изд-во «Просвещение». – 2-е издание – М.: Просвещение, 2008.

12. Физическая культура: учеб. Для учащихся 2-х классов начальной школы/А.П. Матвеев. изд-во «Просвещение». – 2-е издание – М.: Просвещение, 2006.

13. Физическая культура. 3-4 классы: Учеб. Для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев. Рос. академ. Образования, изд-во «Просвещение». – 2-е издание – М.: Просвещение, 2009.

12

**Календарно-тематическое** **планирование** **1** **класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во часов | Коррекционная работа | Характеристика деятельности учащихся | Жизненные компетенции | Дата проведения |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения разучить подвижную игру. | Познакомить учащихся с новым школьным предметом – физкультурой. Дать понятия: шеренга, колонна,  обучать понятиям: основная стойка, «смирно», «вольно»,  положения рук и ног, разучить подвижную игру «Ловушки». | Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для еѐ разрешения, и где помощь со стороны не требуется. |  |
| 2 | Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения бросать и ловить мяч двумя руками. | Ознакомить построению в шеренгу, колонну.  Обучать подбрасыванию и ловле мяча двумя руками. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 3 | Поворот переступанием. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения бросать и ловить мяч двумя руками | Ознакомить учащихся с поворотом переступанием. Повторить построение в колонну по одному, перестроение в колонну по три, упражнения в прыжках и равновесии. Упражнять в | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |

13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | подбрасывании и ловля мяча двумя руками. |  |  |
| 4 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперѐд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять прыжки на двух ногах. | Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперѐд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в перебрасывании мяча в шеренгах. Развивать точность движений, глазомер | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 5 | Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения с предметами. | Повторить построение в шеренгу и перебрасывание мяча друг другу.  Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы и в подлезании под шнур, сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 6 | Ходьба под счѐт. Ходьба на пятках, на носках. Понятие короткая дистанция. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять ходьбу под счѐт. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге. Знать понятие короткая дистанция. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 7 | Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения ходьбы с высоким подниманием бедра. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 8 | Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперѐд. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять прыжки. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Своѐ место в колонне. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения ловить мяч одной рукой. | Научить детей находить своѐ место в колонне. Ознакомить с ударами мяча о пол и ловлей его одной рукой.  Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в подлезании под шнур и сохранении равновесия. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 10 | Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения перестроения в круг из шеренги. | Разучить с детьми перестроение в круг из шеренги (I способ); ходьбу и бег по кругу; перебрасывание мяча через шнур.  Упражнять учащихся в прыжках и сохранении  равновесия. | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 11 | Совершенствование основных положений рук и ног. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения с сохранением равновесия. | Повторить ходьбу и бег по кругу, прыжки с мячом, приземление на полусогнутые ноги. Упражнять в ползании по скамейке, сохранении равновесия. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 12 | Ходьба с изменением направления движения. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять ходьбу с изменением направления движения. | Разучить ходьбу с изменением направления.  Развивать умения и навыки ходьбы боком приставным шагом, перешагивания через предметы и ловли мяча отскока от стены, перепрыгивания через шнуры. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 13 | Гимнастика. Ходьба по скамейке на носках, с | 1 | Упражнения на развитие умения | Разучить ходьбу по скамейке на носках, с | Умения использовать помощь взрослого для разрешения |  |

15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сохранением устойчивого равновесия. Подвижные игры. |  | выполнять ходьбу по скамейке с сохранением равновесия. | сохранением устойчивого равновесия. Развивать умения и навыки ходьбы с изменением направления движения, ловли мяча после отскока от пола (в шеренгах) и передаче его колонне. | затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 14 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот – прыжок. Спрыгивание с высоты. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения спрыгивание с высоты. | Ознакомить детей с поворотом в прыжке. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два и спрыгивание с высоты.  Развивать умения и навыки в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 15 | Ходьба и бег между предметами, ползание по скамейке на животе. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения ползание по скамейке на животе. | Разучить ходьбу и бег между предметами, ползание по  гимнастической скамейке на животе. Закрепить умения и навыки в выполнении поворотов прыжком направо и налево, спрыгивании с высоты. Упражнять в равновесии. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 16 | Перестроение в круг из шеренги (II способ). Метание мяча на дальность. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения метания мяча на дальность. | Разучить перестроение в круг из шеренги (II способ) и  метание мяча на дальность. Развивать умения и навыки ходьбы и бега врассыпную с остановкой по сигналу и в колонне по одному. Упражнять в прыжках и лазанье. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Метание мяча на дальность упражнения в равновесии . Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упр.на равновесие. | Повторить метание мяча на дальность Развивать умения и навыки учащихся в равновесии | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 18 | Ходьба и бег с изменением темпа движения Лазанье по гимнастической стенке Подвижные игры . | 1 | Упражнение на развитие умения лазить по гимнастической стенке. | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения .Ознакомить с приѐмами лазанья по гимнастической стенке. | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 19 | Эстафеты с элементами броска и ловлей мяча. Подвижные игры | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упр. с мячами. | Развивать умения и навыки обучающихся в упражнениях с мячами. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 20 | Весѐлые старты | 1 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. | Развивать внимание быстроту и ловкость при выполнении заданий. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 21 | Упражнения в равновесии ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол .Подвижные игры | 1 | Упражнения на развитие равновесия. | Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Развивать умения и навыки в ходьбе и беге по кругу в беге врассыпную. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 22 | Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развития умения метания малого мяча. | Правильно основные движения в метании . Метать малые мячи на дальность с места из различных положений. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Упражнения в равновесии и прыжках Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развития умения выполнять упражнения на равновесие. | Закрепить навыки упражнений в равновесии прыжках . Закрепить навыки бега врассыпную с остановкой по сигналу. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 24 | Игры и эстафеты с элементами бега и метанием. Подвижные игры | 1 | Упражнения на развитие быстроты ловкости и внимания. | Развивать быстроту ловкость и внимание при выполнении заданий. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 25 | Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения бросков мяча. | Совершенствовать броски мяча; перестроение из колонны по два в колонну по одному. Развивать координационную способность, игровые действия обучающихся, ловкость. | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 26 | Ходьба и бег между предметами. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять ходьбу и бег между предметами. | Разучить ходьбу и бег между предметами Развивать быстроту и  ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 27 | Гимнастика Совершенствование разученных ранее координационных движений. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упр. на координацию движений. | Развивать умения и навыки ходьбы и бега между  предметами, перепрыгивания через обручи. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и колеях. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 28 | Гимнастика Совершенствование разученных ранее | 1 | Упражнения на развитие умения | Развивать умения и навыки ходьбы и бега змейкой, | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и |  |

18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | координационных движений. Подвижные игры. |  | выполнять упр. На координацию движений. | колонной по одному с остановкой по сигналу учителя. Совершенствовать  умения и навыки в подбрасывании, ловле малого мяча, прыжках с высоты. | контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 29 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. | Разучить перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Развивать быстроту и ловкость в игре | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 30 | Гимнастика Совершенствование разученных ранее  координационных движений. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения выполнять упражнение на координацию движений. | Совершенствовать умения и навыки ходьбы и бега с изменением направления движения, с нахождением своего места в колонне, подползание под дугу. Упражнять в прыжках на одной ноге с передвижением вперѐд. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 31 | Ходьба и бег с перепрыгиванием через  предметы. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения выполнять перепрыгивание через предметы. | Ознакомить с ходьбой и бегом бег с перепрыгиванием через предметы. Развивать  быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 32 | Повторение ходьбы и бега врассыпную и с остановкой по сигналу. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения останавливаться по сигналу. | Повторить ходьбу и бег врассыпную и с остановкой по сигналу учителя. Развивать быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 33 | Гимнастика Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке | 1 | Упражнение на развитие умения лазанья по | Упражнять в лазанье по гимнастической стенке и ходьбе по гимнастической | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при |  |

19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | парами. Подвижные игры. |  | гимнастической стенке. | скамейке парами. Совершенствовать  разученные ранее координационных движений. Ходьба с ускорением и замедлением, ходьба и бег змейкой. Развивать координацию движений в прыжках из обруча. | необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 34 | Гимнастика Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения упражнений на равновесие. | Разучить ходьбу по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Совершенствовать умения и навыки перепрыгивание  через шнур и ведения мяча одной рукой. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 35 | Гимнастика Акробатические упражнения. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять перекаты в сторону из упора стоя на коленях. | Формировать знания и представления о разнообразии  акробатических упражнений. Научить перекатываться в  сторону из упора стоя на коленях. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 36 | Гимнастика. Кувырок вперѐд из упора присев. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять кувырок вперѐд из упора присев. | Разучить делать кувырок вперѐд из упора присев.  Закрепление навыков перекатываться в сторону из  упора стоя | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 37 | Гимнастика Перекат из упора присев назад. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять перекат назад из упора присев. | Разучить делать перекат из упора присев назад.  Закрепление навыков перекатываться вперѐд из  упора присев. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |

20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Гимнастика. ОРУ на больших мячах. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения на мячах. | Уметь выполнять упражнения на мячах. Развивать координацию движений. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 39 | Гимнастика. ОРУ на больших мячах. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения на мячах. | Уметь выполнять упражнения на мячах. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Развивать  быстроту и ловкость в игре. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 40 | Гимнастика. ОРУ на больших мячах. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения на мячах. | Уметь выполнять упражнения на мячах. Развивать координацию движений. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 41 | Гимнастика. ОРУ на больших мячах. Подвижные игры | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения на мячах. | Уметь выполнять упражнения на мячах. Развивать координацию движений. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 42 | Ползанье по полу с опорой на ладони и стопы | 1 | Упражнения на развитие умения ползанья по полу с опорой на ладони и стопы. | Разучить ползанье с опорой на ладони и стопы. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 43 | Построение в колонну по два. Группировка лѐжа на спине , перекаты в группировке. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять перекаты в группировке лѐжа на спине. | Разучить построение в колонну по два и перекаты в группировке лѐжа на спине. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |

21

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | Лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения лазанья по гимнастической скамейке на животе. | Разучить способ лазанья по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. | | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 45 | Построение в колонну, шеренгу(варианты) . Группировка лѐжа на спине перекаты в группировке. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения построения в колонну и шеренгу. | Закрепить построение в колонну и шеренгу. Повторить перекаты в группировке. | | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 46 | Подползание под шнур, верѐвку(высота 40см). Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения подползания под шнур или верѐвку. | Разучить способы подползания под шнур или верѐвку. | | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 47 | Расчѐт на первый- второй в шеренге. Перекат назад из упора присев. Подвижные игры. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять расчѐт на первый-второй в шеренге. | Разучить расчѐт на первый-второй и перекат назад из упора - присев. | | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 48 | Лазанье по гимнастической стенке одноимѐнным способом. Подвижные игры | 1 | Упражнения на развитие умения лазить по гимнастической стенке. | Закрепить лазанье по гимнастической стенке. | | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| Инвентарь и оборудование : скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, маты гимнастические, палки гимнастические, малые мячи, большие мячи, обручи, скакалки, мостик гимнастический, ’’козѐл’’ гимнастический, мячи – баскетбольный, волейбольный, футбольный, перекладина навесная, сетка волейбольная, секундомер | | | | | | | |
| 49 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. Подвижные | 1 | Упражнения на развитие умения прыжков в высоту. | | Разучить прыжки с высоты с мягким приземлением. Закрепить навыки ползания | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать |  |

22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры. |  |  | по гимнастической скамейке. | адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 50 | Лазание по гимнастической стенке и спуск. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения лазить по гимнастической стенке и спуске. | Закрепить умение залезать на гимнаст. стенку и спускаться. Развивать быстроту и ловкость в игре. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 51 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения подбрасывать мяч вверх и ловли двумя руками. | Закрепить умения подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Повторить перебрасывание мяча с руки на руку, удары мячом об пол. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 52 | Ведение баскетбольного мяча. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения ведения баскетбольного мяча. | Научиться выполнять упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 53 | Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения бега с мячом и ударом об пол. | Уметь выполнять упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 54 | Строевые упражнения. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения развивать чувство ритма и темпа. | Уметь организованно передвигаться по залу, развивать чувство ритма и темп. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 55 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Исходные положения. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять | Уметь выполнять физические упражнения из разных исходных | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, |  |

23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подвижные игры. |  | упражнения из разных исходных положений. | положений. | связанные с состоянием здоровья. |  |
| 56 | Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения с гимнастической палкой. | Уметь выполнять комплекс утренней зарядки с гимнастической палкой. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 57 | Упражнения для усиления дыхания и кровообращения. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения правильно дышать при выполнении упражнения. | Уметь выполнять упражнения для развития дыхания кровообращения. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 58 | Упражнения для укрепления мышц рук и туловища. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнение правильно. | Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц рук и туловища. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 59 | Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами безопасности на лыжах. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения на лыжах. | Уметь подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Уметь подгонять крепления. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 60 | Переноска и надевание лыж. Изучение техники хода на лыжах. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять технику хода на лыжах. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 61 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. Подвижные | 1 | Упражнения на развитие умения | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно | Умения использовать помощь взрослого для разрешения |  |

24

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры. |  | выполнять передвижения на лыжах ступающим шагом. | надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. | затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 62 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.  Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. | Учить передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить движению руками во время скольжения, безопасному падению на лыжне и горке. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 63 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом. | Учить передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить повороту на месте переступанием вокруг пяток | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 64 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом с палками и без палок. | Учить передвижению на лыжах скользящим шагом.  Закрепить навыки поворачиваться на месте вокруг своей оси. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 65 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом. | . Закрепить умения передвижению на лыжах ступающим шагом без  палок. Развивать навыки передвижения скользящим шагом. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 66 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения ступающим и скользящим шагом. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами без палок. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения ступающим и скользящим шагом с палками. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 68 | Стойка лыжника при спуске. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять спуски и подъѐмы ступающим шагом. | Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъѐмы ступающим шагом. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 69 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения правильно. | Поднимание туловища из положения лѐжа на спине руки на груди. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 70 | Размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге на вытянутые руки. Перекаты в группировке из положения упор-присев. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять перекаты в группировке. | Учить размыканию и смыканию приставным шагом. Закрепить перекаты в группировке. | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 71 | Профилактические упражнения укрепления свода стопы. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения правильно. | Разведение и сведение пяток не отрывая носков от пола. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 72 | Перестроение в круг .Расчѐт на месте на первый-второй. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения перестраиваться в круг. | Разучить перестроение в круг. Закрепить расчѐт на первый- второй | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

26

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Перестроение в круг. Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения общеразвивающих упражнений с большими мячами. | Закрепить перестроение в круг, разучить ОРУ с большими мячами. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 74 | Профилактические упражнения для формирования правильной осанки . Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения профилактических упражнений для правильной осанки. | Вытяжение позвоночника (вис на гимнастической стенке) , укрепление мышц спины. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 75 | Повороты на месте на право ,на лево прыжком. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять повороты на месте прыжком. | Разучить повороты на месте прыжком. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| Инвентарь и оборудование : скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, маты гимнастические, палки гимнастические, малые мячи, большие мячи, обручи, скакалки, мостик гимнастический, ’’козѐл’’ гимнастический, мячи – баскетбольный, волейбольный, футбольный, перекладина навесная, сетка волейбольная, лыжи, лыжные палки, секундомер | | | | | | |
| 76 | Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность от плеча. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять метание набивного мяча на дальность от плеча. | Разучить метанию набивного мяча на дальность от плеча. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 77 | Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Меткий стрелок». Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять метание малого мяча. | Знать техники метания и ловли малого мяча. Развивать быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 78 | Метание малого мяча на цель. Метание набивного мяча из | 1 | Упражнение на развитие умения | Знать техники метания и ловли малого мяча. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и |  |

27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | разных положений. Подвижные игры. |  | выполнять метание малого мяча. | Развивать быстроту и ловкость в игре. | контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 79 | Метание мяча. Эстафета с бросками и ловлей мяча. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения выполнять метание различных предметов. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы на дальность. Развивать быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 80 | Ловля мяча в движении. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения ловить мяч в движении. | Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Лапта». Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения ловли и передачи мяча в движении. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развивать  быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 82 | Игры с мячом. Выстрел в небо. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения игры с мячом. | Разучить игру‖ Выстрел в небо‖  Дать понятие о плоскостопии – заболевании, возникшем в связи деформацией стопы. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 83 | Игры с волейбольным мячом. ―Брось – поймай‖. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения игры с волейбольным мячом. | Разучить игру ―Брось – поймай‖  Развивать быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 84 | Гимнастика Наклон вперед из положения сидя. Подвижные | 1 | Упражнения на развитие умения | Разучить наклоны вперед из положения сидя. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения |  |

28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры. |  | наклона вперѐд из положения сидя. | Закрепить навыки прыжков через скакалку. | затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 85 | Гимнастика Поднимание и опускание туловища из положения лѐжа на спине. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения поднимания и опускания туловища из положения сидя. | Разучить поднимание и опускание туловища из положения лѐжа на спине.  Закрепить наклоны вперед из положения сидя. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 86 | Гимнастика Упражнения в равновесии. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения в равновесии. | Закрепить умения делать упражнения в равновесии.  Обучение элементам футбола. Воспитывать внимание, ловкость, быстроту, силу. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 87 | Легкая атлетика Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять прыжки в длину с места. | Разучить прыжки в длину с места. Разучить новые игры с прыжками. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 88 | Метание мяча. Эстафеты с бросками и ловлей мяча. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять метания на дальность. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы на дальность. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 89 | Прыжки в длину с разбега, с места, с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения прыжков в длину. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 90 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развития умения | Закрепить навыки прыжков (в длину с места, с разбега, в | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и |  |

29

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | прыжков в высоту. | высоту). Закрепить умения бегать и прыгать. | контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 91 | Прыжки на месте на обеих ногах, с продвижением вперѐд в прямом направлении. | 1 | Упражнения на развитие умения прыжков на месте на обеих ногах. | Разучить прыжки на обеих ногах на месте и с продвижением вперѐд. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 92 | Бег с высоким подниманием бедра, с захлѐстом голени назад. | 1 | Упражнения на развитие умения бегать с высоким подниманием бедра. | Разучить технику бега с высоким подниманием бедра и захлѐстом голени назад. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 93 | Прыжки через короткую гимнастическую скакалку | 1 | Упражнения на развитие умения прыгать через скакалку. | Разучить прыжки через скакалку, развивать координацию движений. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 94 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком с различным положением рук. | 1 | Упражнения на развитие умения ходьбы по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | Разучить прохождение под гимн. Скамейке боком приставными шагами с различным положением рук , развивать чувство равновесия и координации. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 95 | Лазанье по гимнастической стенке одноимѐнным способом. | 1 | Упражнения на развитие умения лазить по гимнастической скамейке. | Закрепить умение лазить по гимнастической стенке. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

30

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96 | Челночный бег 30метров. Равномерный бег на выносливость. | 1 | Упражнения на развитие умения бегать челночным бегом. | Разучить челночный бег 3 по 10 метров.  Развивать выносливость в равномерном беге до 5 минут. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 97 | Метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | Упражнения на развитие умения метать на дальность. | Закрепить умение метать на дальность. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 98 | Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения играть в игры. | Подвижные игры по выбору обучающихся | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 99 | Итоговый урок. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения играть в игры. | Подведение итогов учебного года. Задание на лето. Напомнить о правилах поведения на природе и у воды. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| Инвентарь и оборудование: скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, маты гимнастические, палки гимнастические, малые мячи, большие мячи, обручи, скакалки, мостик гимнастический, ’’козѐл’’ гимнастический, мячи – баскетбольный, волейбольный, футбольный, перекладина навесная, сетка волейбольная, секундомер. | | | | | | |

31

**Календарно-тематическое** **планирование** **1** **дополнительный** **класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во часов | Коррекционная работа | Планируемые результаты освоения материала | Жизненные компетенции | Дата проведения |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения разучить подвижную игру. | Познакомить учащихся с новым школьным предметом – физкультурой. Дать понятия: шеренга, колонна,  обучать понятиям: основная стойка, «смирно», «вольно»,  положения рук и ног, разучить подвижную игру «Ловушки». | Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для еѐ разрешения, и где помощь со стороны не требуется. |  |
| 2 | Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения бросать и ловить мяч двумя руками. | Ознакомить построению в шеренгу, колонну.  Обучать подбрасыванию и ловле мяча двумя руками. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 3 | Поворот переступанием. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками **(одной** **рукой).** Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения бросать и ловить мяч двумя руками | Ознакомить учащихся с поворотом переступанием. Повторить построение в колонну по одному, | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за |  |

32

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **(одной** **рукой).** | перестроение в колонну по три, упражнения в прыжках и равновесии. Упражнять в  подбрасывании и ловля мяча двумя руками **(одной** **рукой).** | помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 4 | Прыжки на двух ногах **(одной** **ноге)** с продвижением вперѐд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять прыжки на двух ногах **(одной** **ноге).** | Обучать прыжкам на двух ногах (**одной** **ноге**) с продвижением вперѐд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в перебрасывании мяча в шеренгах. Развивать точность движений, глазомер | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 5 | Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения с предметами. | Повторить построение в шеренгу и перебрасывание мяча друг другу.  Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы и в подлезании под шнур, сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 6 | Ходьба под счѐт. Ходьба на пятках, на носках **(внутренней**, **внешней** **стопе**). Понятие короткая дистанция. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять ходьбу под счѐт. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге. Знать понятие короткая дистанция. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 7 | Разновидность ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения ходьбы с высоким подниманием бедра. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе  и беге. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

33

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперѐд **(крест-накрест** ). Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять прыжки. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 9 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Своѐ место в колонне. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения ловить мяч одной рукой. | Научить детей находить своѐ место в колонне. Ознакомить с ударами мяча о пол и ловлей его одной рукой.  Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в подлезании под шнур и сохранении равновесия. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 10 | Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по круг **(спиной** **вперёд).**  Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения перестроения в круг из шеренги. | Разучить с детьми перестроение в круг из шеренги (I способ); ходьбу и бег по кругу; перебрасывание мяча через шнур.  Упражнять учащихся в прыжках и сохранении  равновесия. | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 11 | Совершенствование основных положений рук и ног. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения с сохранением равновесия. | Повторить ходьбу и бег по кругу, прыжки с мячом, приземление на полусогнутые ноги. Упражнять в ползании по скамейке, сохранении равновесия. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

34

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Ходьба с изменением направления движения (**со** **сменой** **темпа**). Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять ходьбу с изменением направления движения **(со** **сменой** **темпа**). | Разучить ходьбу с изменением направления.  Развивать умения и навыки ходьбы боком приставным шагом, перешагивания через предметы и ловли мяча отскока от стены, перепрыгивания через шнуры. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 13 | Гимнастика. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия (**по** **наклонной** **скамейке** **под** **углом** **30**). Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять ходьбу по скамейке с сохранением равновесия (**по** **наклонной** **скамейке** **30**). | Разучить ходьбу по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия (**по** **наклонной** **скамейке** **30).** Развивать умения и навыки ходьбы с изменением направления движения, ловли мяча после отскока от пола (в шеренгах) и передаче его колонне. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 14 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот – прыжок. Спрыгивание с высоты. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения спрыгивание с высоты. | Ознакомить детей с поворотом в прыжке. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два и спрыгивание с высоты.  Развивать умения и навыки в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 15 | Ходьба и бег между предметами (**бег** **с** **широким** **шагом**), ползание по скамейке на животе. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения ползание по скамейке на животе. | Разучить ходьбу и бег между предметами (**бег** **с** **широким** **шагом)**, ползание по  гимнастической скамейке на животе. Закрепить умения и | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

35

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | навыки в выполнении поворотов прыжком направо и налево, спрыгивании с высоты. Упражнять в равновесии. |  |  |
| 16 | Перестроение в круг из шеренги (II способ). Метание мяча на дальность. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения метания мяча на дальность. | Разучить перестроение в круг из шеренги (II способ) и  метание мяча на дальность. Развивать умения и навыки ходьбы и бега врассыпную с остановкой по сигналу и в колонне по одному. Упражнять в прыжках и лазанье. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 17 | Метание мяча на дальность (**на** **заданное** **расстояние**), упражнения в равновесии. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упр.на равновесие. | Повторить метание мяча на дальность (**на** **заданное** **расстояние**). Развивать умения и навыки учащихся в равновесии | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 18 | Ходьба и бег с изменением темпа движения Лазанье по гимнастической стенке Подвижные игры . | 1 | Упражнение на развитие умения лазить по гимнастической стенке. | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения .Ознакомить с приѐмами лазанья по гимнастической стенке. | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 19 | Эстафеты с элементами броска и ловлей мяча. Подвижные игры | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упр. с мячами. | Развивать умения и навыки обучающихся в упражнениях с мячами. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 20 | Весѐлые старты | 1 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. | Развивать внимание быстроту и ловкость при выполнении заданий. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

36

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Упражнения в равновесии ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол .Подвижные игры | 1 | Упражнения на развитие равновесия. | Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. .Развивать умения и навыки в ходьбе и беге по кругу в беге врассыпную. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 22 | Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя **(сидя).** Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развития умения метания малого мяча. | Правильно основные движения в метании . Метать малые мячи на дальность с места из различных положений. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 23 | Упражнения в равновесии и прыжках Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развития умения выполнять упражнения на равновесие. | Закрепить навыки упражнений в равновесии прыжках . Закрепить навыки бега врассыпную с остановкой по сигналу. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 24 | Игры и эстафеты с элементами бега и метанием. Подвижные игры | 1 | Упражнения на развитие быстроты ловкости и внимания. | Развивать быстроту ловкость и внимание при выполнении заданий. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 25 | Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения бросков мяча. | Совершенствовать броски мяча; перестроение из колонны по два в колонну по одному. Развивать координационную способность, игровые действия обучающихся, ловкость. | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 26 | Ходьба и бег между предметами ( **по** **диагонали).** | 1 | Упражнения на развитие умения | Разучить ходьбу и бег между предметами **(по** | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и |  |

37

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подвижные игры. |  | выполнять ходьбу и бег между предметами **(по** **диагонали).** | **диагонали).** Развивать быстроту и ловкость в игре | контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 27 | Гимнастика Совершенствование разученных ранее координационных движений. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упр. на координацию движений. | Развивать умения и навыки ходьбы и бега между  предметами, перепрыгивания через обручи. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и колеях. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 28 | Гимнастика Совершенствование разученных ранее координационных движений. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упр. На координацию движений. | Развивать умения и навыки ходьбы и бега змейкой, колонной по одному с остановкой по сигналу учителя. Совершенствовать  умения и навыки в подбрасывании, ловле малого мяча, прыжках с высоты. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 29 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы **(одной**). Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять перебрасывание мяча двумя руками из-за головы (**одной).** | Разучить перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы **(одной**).  Развивать быстроту и ловкость в игре | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 30 | Гимнастика. Запрыгивание на горку матов. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения выполнять упражнение запрыгивание на горку матов. | Совершенствовать умения и навыки ходьбы и бега с изменением направления движения, с нахождением своего места в колонне, подползание под дугу Осваивать технику запрыгивания на горку матов. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 31 | Ходьба и бег с перепрыгиванием через | 1 | Упражнение на развитие умения | Ознакомить с ходьбой и бегом бег с | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и |  |

38

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | предметы. Подвижные игры. |  | выполнять перепрыгивание через предметы. | перепрыгиванием через предметы. Развивать  быстроту и ловкость в игре | контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 32 | Повторение ходьбы и бега врассыпную и с остановкой по сигналу. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения останавливаться по сигналу. | Повторить ходьбу и бег врассыпную и с остановкой по сигналу учителя. Развивать быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 33 | Гимнастика Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения лазанья по гимнастической стенке. | Упражнять в лазанье по гимнастической стенке и ходьбе по гимнастической скамейке парами.  Совершенствовать разученные ранее координационных движений. Ходьба с ускорением и замедлением, ходьба и бег змейкой. Развивать координацию движений в прыжках из обруча. | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 34 | Гимнастика Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения упражнений на равновесие. | Разучить ходьбу по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Совершенствовать умения и навыки перепрыгивание  через шнур и ведения мяча одной рукой. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 35 | Гимнастика Акробатические упражнения. Перекаты в сторону из упора стоя **(на** **коленях)** Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять перекаты в сторону из упора стоя **(** **на** **коленях)** | Формировать знания и представления о разнообразии  акробатических упражнений. Научить перекатываться в  сторону из упора стоя **(** **на** | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |

39

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **коленях).** |  |  |
| 36 | Гимнастика. Кувырок вперѐд из упора присев. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять кувырок вперѐд из упора присев. | Разучить делать кувырок вперѐд из упора присев.  Закрепление навыков перекатываться в сторону из  упора стоя | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 37 | Гимнастика Перекат из упора присев назад. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять перекат назад из упора присев. | Разучить делать перекат из упора присев назад.  Закрепление навыков перекатываться вперѐд из  упора присев. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 38 | Гимнастика. ОРУ на больших мячах. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения на мячах. | Уметь выполнять упражнения на мячах. Развивать координацию движений. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 39 | Гимнастика. ОРУ на больших мячах. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения на мячах. | Уметь выполнять упражнения на мячах. Уметь выполнять упражнения в равновесии. Развивать  быстроту и ловкость в игре. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 40 | Гимнастика. ОРУ на больших мячах. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения на мячах. | Уметь выполнять упражнения на мячах. Развивать координацию движений. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 41 | Гимнастика. ОРУ на больших мячах. Подвижные игры | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения на мячах. | Уметь выполнять упражнения на мячах. Развивать координацию движений. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

40

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Ползанье **(бегом)** по полу с опорой на ладони и стопы. | 1 | Упражнения на развитие умения ползанья **(бегом)** по полу с опорой на ладони и стопы. | Разучить ползанье **(бегом)** с опорой на ладони и стопы. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 43 | Построение в колонну по два. Группировка лѐжа на спине , перекаты в группировке. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять перекаты в группировке лѐжа на спине. | Разучить построение в колонну по два и перекаты в группировке лѐжа на спине. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 44 | Лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения лазанья по гимнастической скамейке на животе. | Разучить способ лазанья по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 45 | Построение в колонну, шеренгу **(варианты**) . Группировка лѐжа на спине перекаты в группировке. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения построения в колонну и шеренгу (**варианты)** . | Закрепить построение в колонну и шеренгу **(варианты).** Повторить перекаты в группировке. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 46 | Подползание под шнур, верѐвку (высота 40см). Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения подползания под шнур или верѐвку. | Разучить способы подползания под шнур или верѐвку. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 47 | Расчѐт на первый- второй в шеренге. Перекат назад из упора присев. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять расчѐт на первый-второй в шеренге. | Разучить расчѐт на первый-второй и перекат назад из упора - присев. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

41

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Лазанье по гимнастической стенке одноимѐнным**(разноимённым)** способом. Подвижные игры | 1 | Упражнения на развитие умения лазить по гимнастической стенке. | Закрепить лазанье по гимнастической стенке. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| Инвентарь и оборудование : скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, маты гимнастические, палки гимнастические, малые мячи, большие мячи, обручи, скакалки, мостик гимнастический, ’’козѐл’’ гимнастический, мячи – баскетбольный, волейбольный, футбольный, перекладина навесная, сетка волейбольная, секундомер | | | | | | |
| 49 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения прыжков в высоту. | Разучить прыжки с высоты с мягким приземлением. Закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 50 | Лазание по гимнастической стенке и спуск. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения лазить по гимнастической стенке и спуске. | Закрепить умение залезать на гимнаст. стенку и спускаться. Развивать быстроту и ловкость в игре. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 51 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя **(одной)** руками. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения подбрасывать мяч вверх и ловли двумя **(одной)** руками. | Закрепить умения подбрасывания мяча вверх и ловля двумя **(одной**) руками. Повторить перебрасывание мяча с руки на руку, удары мячом об пол. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 52 | Ведение баскетбольного мяча. Прыжки через скакалку. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения ведения баскетбольного мяча. | Научиться выполнять упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 53 | Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Подвижные | 1 | Упражнения на развитие умения | Уметь выполнять упражнения с мячом, | Умения использовать помощь взрослого для разрешения |  |

42

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры. |  | бега с мячом и ударом об пол. | научиться элементам ведения баскетбольного мяча. | затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 54 | Строевые упражнения. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения развивать чувство ритма и темпа. | Уметь организованно передвигаться по залу, развивать чувство ритма и темп. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 55 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Исходные положения. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения из разных исходных положений. | Уметь выполнять физические упражнения из разных исходных положений. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 56 | Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения с гимнастической палкой. | Уметь выполнять комплекс утренней зарядки с гимнастической палкой. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 57 | Упражнения для усиления дыхания и кровообращения. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения правильно дышать при выполнении упражнения. | Уметь выполнять упражнения для развития дыхания кровообращения. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 58 | Упражнения для укрепления мышц рук и туловища. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнение правильно. | Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц рук и туловища. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 59 | Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами | 1 | Упражнения на развитие умения | Уметь подбирать лыжи и палки по росту, знать правила | Умения использовать помощь взрослого для разрешения |  |

43

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | безопасности на лыжах. Подвижные игры. |  | выполнять передвижения на лыжах. | пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Уметь подгонять крепления. | затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 60 | Переноска и надевание лыж. Изучение техники хода на лыжах. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять технику хода на лыжах. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 61 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. Подвижные  игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения на лыжах ступающим шагом. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 62 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.  Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. | Учить передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить движению руками во время скольжения, безопасному падению на лыжне и горке. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 63 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом. | Учить передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить повороту на месте переступанием вокруг пяток | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 64 | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом с палками и без палок. | Учить передвижению на лыжах скользящим шагом.  Закрепить навыки поворачиваться на месте вокруг своей оси. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

44

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом. | . Закрепить умения передвижению на лыжах ступающим шагом без палок.  Развивать навыки передвижения скользящим шагом. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 66 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения ступающим и скользящим шагом. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами без палок. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 67 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять передвижения ступающим и скользящим шагом с палками. | Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 68 | Стойка лыжника при спуске. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять спуски и подъѐмы ступающим шагом. | Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъѐмы ступающим шагом. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 69 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения правильно. | Поднимание туловища из положения лѐжа на спине руки на груди. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 70 | Размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге на вытянутые руки. Перекаты в группировке из положения | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять перекаты в | Учить размыканию и смыканию приставным шагом. Закрепить перекаты в группировке. | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за |  |

45

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упор-присев. Подвижные игры. |  | группировке. |  | помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 71 | Профилактические упражнения укрепления свода стопы **(перекаты).** Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения правильно. | Разведение и сведение пяток не отрывая носков от пола. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 72 | Перестроение в круг .Расчѐт на месте на первый-второй. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения перестраиваться в круг. | Разучить перестроение в круг. Закрепить расчѐт на первый- второй | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 73 | Перестроение в круг. Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения общеразвивающих упражнений с большими мячами. | Закрепить перестроение в круг, разучить ОРУ с большими мячами. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 74 | Профилактические упражнения для формирования правильной осанки . Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения профилактических упражнений для правильной осанки. | Вытяжение позвоночника (вис на гимнастической стенке) , укрепление мышц спины. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 75 | Повороты на месте на право ,на лево **(прыжком**). Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять повороты на месте( **прыжком**). | Разучить повороты на месте (прыжком). | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| Инвентарь и оборудование : скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, маты гимнастические, палки гимнастические, малые мячи, большие мячи, обручи, скакалки, мостик гимнастический, ’’козѐл’’ гимнастический, мячи – баскетбольный, волейбольный, футбольный, перекладина навесная, сетка волейбольная, лыжи, лыжные палки, секундомер | | | | | | |

46

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 | Легкая атлетика. Метание набивного мяча на дальность от плеча. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять метание набивного мяча на дальность от плеча. | Разучить метанию набивного мяча на дальность от плеча. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 77 | Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Меткий стрелок». Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять метание малого мяча. | Знать техники метания и ловли малого мяча. Развивать быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 78 | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения выполнять метание малого мяча. | Знать техники метания и ловли малого мяча.  Развивать быстроту и ловкость в игре. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 79 | Метание мяча. Эстафета с бросками и ловлей мяча. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения выполнять метание различных предметов. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы на дальность. Развивать быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 80 | Ловля мяча в движении. Подвижные игры. | 1 | Упражнение на развитие умения ловить мяч в движении. | Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 81 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Лапта». Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения ловли и передачи мяча в движении. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Развивать  быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

47

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82 | Игры с мячом. Выстрел в небо. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения игры с мячом. | Разучить игру‖ Выстрел в небо‖  Дать понятие о плоскостопии – заболевании, возникшем в связи деформацией стопы. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 83 | Игры с волейбольным мячом. ―Брось – поймай‖. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения игры с волейбольным мячом. | Разучить игру ―Брось – поймай‖  Развивать быстроту и ловкость в игре | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 84 | Гимнастика Наклон вперед из положения сидя **(стоя).** Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения наклона вперѐд из положения сидя **(стоя).** | Разучить наклоны вперед из положения сидя. Закрепить навыки прыжков через скакалку. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 85 | Гимнастика Поднимание и опускание туловища из положения лѐжа на спине. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения поднимания и опускания туловища из положения сидя. | Разучить поднимание и опускание туловища из положения лѐжа на спине.  Закрепить наклоны вперед из положения сидя. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 86 | Гимнастика Упражнения в равновесии. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять упражнения в равновесии. | Закрепить умения делать упражнения в равновесии.  Обучение элементам футбола. Воспитывать внимание, ловкость, быстроту, силу. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 87 | Легкая атлетика Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять прыжки в длину с места. | Разучить прыжки в длину с места. Разучить новые игры с прыжками. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

48

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 | Метание мяча **(на** **заданное** **расстояние).** Эстафеты с бросками и ловлей мяча. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения выполнять метания на дальность **(на** **заданное** **расстояние).** | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы на дальность. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 89 | Прыжки в длину с разбега, с места, с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения прыжков в длину. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 90 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развития умения прыжков в высоту. | Закрепить навыки прыжков (в длину с места, с разбега, в высоту). Закрепить умения бегать и прыгать. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 91 | Прыжки на месте на обеих**(одной)** ногах, с продвижением вперѐд в прямом направлении. | 1 | Упражнения на развитие умения прыжков на месте на обеих **(одной)** ногах. | Разучить прыжки на обеих **(одной)** ногах на месте и с продвижением вперѐд. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 92 | Бег с высоким подниманием бедра, с захлѐстом голени назад. | 1 | Упражнения на развитие умения бегать с высоким подниманием бедра. | Разучить технику бега с высоким подниманием бедра и захлѐстом голени назад. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 93 | Прыжки через короткую гимнастическую скакалку | 1 | Упражнения на развитие умения прыгать через скакалку. | Разучить прыжки через скакалку, развивать координацию движений. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |

49

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу **(с** **поворотом**). Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком с различным положением рук. | 1 | Упражнения на развитие умения ходьбы по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | Разучить прохождение под гимн. Скамейке боком приставными шагами с различным положением рук , развивать чувство равновесия и координации. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 95 | Лазанье по гимнастической стенке одноимѐнным (**разноимённым**)способом. | 1 | Упражнения на развитие умения лазить по гимнастической скамейке. | Закрепить умение лазить по гимнастической стенке. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 96 | Челночный бег 30метров. Равномерный бег на выносливость. | 1 | Упражнения на развитие умения бегать челночным бегом. | Разучить челночный бег 3 по 10 метров.  Развивать выносливость в равномерном беге до 5 минут. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 97 | Метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель **(на** **заданное** **расстояние).** | 1 | Упражнения на развитие умения метать на дальность. | Закрепить умение метать на дальность. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 98 | Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения играть в игры. | Подвижные игры по выбору обучающихся | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 99 | Итоговый урок. Подвижные игры. | 1 | Упражнения на развитие умения играть в игры. | Подведение итогов учебного года. Задание на лето. Напомнить о правилах поведения на природе и у воды. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

50

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Инвентарь и оборудование : скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, маты гимнастические, палки гимнастические, малые мячи, большие мячи, обручи, скакалки, мостик гимнастический , ’’козѐл’ ’гимнастический, мячи – баскетбольный, волейбольный, футбольный, перекладина навесная, сетка волейбольная, секундомер. | | | | | | |

**Календарно** **–** **тематическое** **планирование** **2** **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы урока | Количе ство часов | Коррекционная работа | Характеристика деятельности учащихся | Формирование жизненных компетенций | Дата |
| 1. | Вводный инструктаж по Т. Б. Ходьба с изменением частоты шага. | 1 | Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики.  2 «Ну-ка , братцы за работу !» | Знать: Т/Б при занятиях на площадках и в спортивном зале. | Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для еѐ разрешения, и где помощь со стороны не требуется. |  |
| 2. | .  Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. | 1 | Пальчиковая гимнастика. | Знать: команды «Старт» -«Финиш». Уметь ходить и | Умение адекватно оценивать свои силы, |  |

51

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | «Этот пальчик». «Замок». | бегать через препятствия. Освоить правила и тактико-технические действия игры. | осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 3. | Бег с ускорением 20 -30 м. | 1 | Специальные дыхательные упр-я. | Уметь играть в подвижные игры. | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 4. | 1.Бег с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. | 1 | Упр-я для укрепления свода стопы. | Знать и понимать о темпе бега на короткие дистанции. Выполнять наклон вперед из положения сидя на полу. | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 5. | 1. Бег в чередовании с ходьбой 5 минут. | 1 | Дыхательная гимнастика. | Знать о длительности бега, бегать в чередовании с ходьбой.  Знать и совершенствовать технику бега. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 6. | 1.Прыжки в длину с места.  ЗАЧЁТ. | 1 | Упр-я для профилактики плоскостопия. | Уметь бегать на выносливость. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 7. | 1. Бег с преодолением препятствий. | 1 | Упр-я для укрепления свода стопы. | Знать о влиянии бега на состояние здоровья. Бегать с преодолением препятствий. Бегать на | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать |  |

52

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | время на 10-15м. | ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 8. | 1.Бег по размеченным участкам дорожки. Подтягивание в висе. | 1 | Упр-я на внимание. | Знать о правилах соревнования в беге. Уметь подтягиваться на перекладине. Освоить технику прыжков по разметкам. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 9. | Урок-игра с элементами Л/А . Подвижные игры. | 1 | Упр-я для формирования правильной осанки. | Знать правила игры, уметь в них играть, поднимать туловище из положения лежа. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 10. | 1. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Упр-я для укрепления икроножных мышц. | Знать о правилах в прыжках, бегать приставными шагами, прыгать в длину с места. | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 11. | Прыжки в длину с разбега – разбег, отталкивание. | 1 | Упр-я для укрепления свода стопы. | Уметь подбирать длину разбега. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 12. | Прыжки в длину с разбега – разбег, отталкивание, приземление. | 1 | Упр-я на координацию движений. | Освоить техниу приземления. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

53

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | Подвижные игры. Т. Б. Урок – игра «Волк во рву». | | 1 | Упр-я на координацию. | Освоить технику выполнения прыжка вдлинну. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. | |  | |
| 14. | Урок – соревнование. Эстафеты. | | 1 | Дыхательная гимнастика. | Освоить технику приземления. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. | |  | |
| 15. | Подвижные игры. Т. Б. Урок – игра «Волк во рву». | | 1 | Упр-я на координацию. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. | |  | |
| Инвентарь и оборудование: Обручи, скакалки, мячи, скамейки, напольное бревно, стойки барьерные, секундомер. | | | | | | | | | |
| 16. | | Урок – соревнование . Эстафеты. | 1 | Пальчиковая гимнастика. | Знать Т/Б при играх. Играть в подвижные игры. |  | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |  |
| 17. | | Правила игры «Мяч соседу». Подвижные игры. | 1 | Упр-яна формирование осанки. | Знать о соревнованиях и эстафетах. | | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. | |  |
| 18. | | 1 Правила и организация подвижной игры «Раки». | 1 | Упр-я на внимание. | Знать о правилах игры «Скакуны», уметь играть. | | Умение точно описывать возникшую проблему, | |  |

54

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 19. | 1Подвижные игры «Скакуны», «Перестрелка». | 1 | Командные действия участников игры. | Знать правила игр, уметь в них играть. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 20. | Урок – соревнование. Эстафеты с мячами. | 1 | Развитие скоростносиловы х качеств. | Уметь соревноваться в подвижных играх. Знать Т/Б. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 21. | 1. Обучение игре «Прыжки по полосам». Эстафеты с прыжками. | 1 | Развитие координации. | Уметь прыгать по разметкам. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 22. | Подвижные игры с элементами прыжков в высоту.  Зачѐт. | 1 | Скростно-силовая подготовка | Уметь мягко приземляться на две ноги. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 23. | Подвижные игры с элементами прыжков в длину | 1 | Укрепление свода стопы. | Уметь правильно пдбирать разбег. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

55

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Игры и эстафеты с элементами прыжков. | 1 | Укрепление свода стопы. | |  |  | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| Инвентарь и оборудование: Обручи, скакалки, мячи, скамейки. | | | | | | |  | |
| 25. | Гимнастика. Т. Б. Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | | Упр-я на формирование правильной осанки. | Знать Т/Б на уроках гимнастике, выполнять упражнения на гимнастической стенке. |  | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 26. | 1.Упражнения на осанку. Подвижные игры. | 1 | | Упражнения на формирование осанки. | Иметь представление о правильной осанке, уметь перелезать через препятствия, висеть на гимнастической стенке. Соблюдать Т/Б. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 27. | 1. Признаки правильной ходьбы.  2.Повторение упражнений в упоре лежа | 1 | | Укрепление плечевого пояса | Знать о правильной ходьбе, лазать и перелезать через препятствия, висеть на перекладине. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 28. | Комбинация на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Подвижные игры | 1 | | Дыхательная гимнастика | Знать упражнения на осанку, уметь их выполнять. Преодолевать препятствия. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

56

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке. Подвижные игры | 1 | Упр-я на внимание | Иметь представление о прыжках, уметь строиться в две шеренги. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 30. | Урок-игра на развитие внимания, быстроты, ловкости. | 1 | Упр-я на формирование осанки. | Знать Т/Б. при лазании по гимнастической стенке, преодолевать препятствия. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 31. | Перестроение из двух шеренг в одну. Подвижные игры | 1 | Упр-я на координацию движений. | Знать название гимнастических снарядов, выполнять упражнения на бревне, скамейке. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 32 | Кувырок вперед. Подвижные игры | 1 | Упр-я на развитие гибкости | Сохранять устойчивое равновесие. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 33 | Мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед | 1 | Силовая подготовка | Знать элементы акробатики. Уметь перестраиваться из двух шеренг в одну. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 34 |  | 1 | Развитие | Знать о напряжении в | Умение адекватно |  |

57

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбинации из освоенных акробатических элементов |  | координации | мышцах, уметь кувыркаться вперед, стойку на лопатках с перекатом в группировке. | оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 35 | Силовая подготовка-подтягивание в висе.  ЗАЧЁТ. | 1 | Развитие гибкости. | Знать о расслаблениях в мышцах, выполнять упражнение «Мост» из положения лежа, кувыркаться вперед, стоять на лопатках. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 36 | Упражнение для мышц живота. | 1 | Укрепление мышц спины. | Знать о личной гигиене. Выполнять акробатические элементы, развивать координационные способности. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 37 | Упражнение на развитие гибкости | 1 | Укрепление плечевого пояса. | Знать понятие сила – выносливость. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 38 | Силовая подготовка-отжимание от пола. Подвижные игры | 1 | Укрепление мышц живота | Выполнять поднимание туловища из положения лѐжа | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

58

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Лазание по гимнастической стенки.  ЗАЧЁТ. Подвижные игры | 1 |  | Иметь понятие о гибкости. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 40 | Упражнение в равновесии. | 1 | Развитие силы. | Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 41 | Подвижные игры. Правила игры «Канатоходец» | 1 | Развитие координации | Знать понятие ловкость – координация. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 42 | Тактика командной игры «Овладей мячом» | 1 | Развитие координации | Ходьба по гимнастической скамейке. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| Инвентарь и оборудование: Обручи, скакалки, мячи, скамейки, маты, конь, козел, коврики гимнастические, шведская, перекладина, мостик подкидной, бревно напольное. | | | | | | палки гимнастические, стенка | |
| 43 | Повторный инструктаж по ТБ. Подвижные игры | 1 | Профилактика плоскостопия. | Уметь играть в игры, ориентироваться в пространстве, развивать скоростно-силовые качества. |  | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с |  |

59

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | состоянием здоровья. |  |  |
| 44 | 1.Ознакомление обучающихся с правилами и тактикой командной игры .Обучение игре «Овладей мячом» | 1 | Командные действия игроков | Знать о правилах организации подвижных игр, инвентаре. Уметь ориентироваться в пространстве, метать мяч. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 45 | 1.Дать знания о влиянии подвижных игр на работоспособность школьников  2.Закрепление игры «Метко в цель» | 1 | Пальчиковая гимнастика. | Знать о влиянии подвижных игр на работоспособность обучающихся. Уметь бросать мяч на дальность. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 46 | Урок-игра с элементами подвижных игр  Обучение игре «Подвижная цель» | 1 | Зрительная гимнастика. | Уметь играть в подвижные игры, метать мяч. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 47 | Подвижные игры с обручами. | 1 | Координация движений | Уметь сгруппироваться при пробегании сквозь гимнастический обруч. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 48 | Подвижные игры с большими мячами.  ЗАЧЁТ. | 1 | Координация движений. | Броски и ловля большого мяча. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| Инвентарь и оборудование: Обручи, скакалки, мячи, скамейки, скамейки, свисток, секундомер. | | | | | |  |  |

60

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Гимнастика . Бег с изменением направления, прыжки в длину и высоту. | 1 | Укрепление свода стопы. | Соблюдать правила проведения эстафет. |  |  |
| 50 | Урок-соревнование по подвижным играм | 1 | Развитие внимания , координации | Уметь играть в подвижные игры . Соблюдать Т/Б. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 51 | Урок- игра с элементами приседаний, отжиманий, лазанья по гимнастической стенке и метания мяч в цель. | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь отжиматься от пола, метать мяч в цель. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 52 | Метание различных предметов на дальность с 3х-4 шагов разбега .  ЗАЧЁТ. | 1 | Развитие , укрепление плечевого пояса. | . Развивать выносливость, ловкость, внимание. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 53 | Построение в шеренгу , в колонну по одному, по два и т. д. | 1 | Координация, внимание. | Знать своѐ место в строю, уметь быстро его занимать. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 54 | Повороты на месте переступанием \Построение в колонну по два. | 1 | Упр-я на внимание. | Знать стороны лево-право, уметь выполнять повороты переступанием | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, |  |

61

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 55 | Расчѐт по порядку .Повороты на месте. | 1 | Координация, внимание. | Знать расчѐт по порядку , уметь выполнять повороты на месте. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 56 | Броски и ловля мяча в парах способом от груди и снизу. | 1 | Дыхательная гимнастика | Уметь выполнять броски и ловлю мяча. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 57 | Перебрасывание двумя руками через сетку .Расчѐт по порядку. | 1 | Пальчиковая гимнастика | Уметь рассчитываться по порядку , выполнять броски мяча через сетку. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 58. | Прыжки через короткую скакалку на месте и с .продвижением | 1 | Укрепление свода стопы. | Уметь выполнять прыжки через скакалку. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 59 | Упражнения с гимнастической скакалкой- прыжки через короткую гимн. скакалку. ЗАЧЁТ | 1 | Профилактика плоскостопия | Выполнять 10 прыжков без остановок. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

62

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Прыжки через длинную скакалку. | 1 | Развитие внимания. | Уметь прыгать через длинную скакалку. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 61 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | Скоростно силовая подготовка | Уметь подбирать растояние , и скорость разбега. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 62 | Опорный прыжок. | 1 | Развитие прыгучести. | Уметь выполнять наскок на мостик и отталкиваться от него двумя ногами. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 63 | Упражнения с большими мячами. | 1 | Формирование осанки. | Подбрасывание и ловля большого мяча с хлопками в ладоши. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 64 | Подвижные игры. Игры с использованием гимнастических скакалок. | 1 | Профилактика плоскостопия. | Прыжки через скакалку вращающуюся по полу. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 65 | Игры с использованием больших мячей. | 1 | Дыхательная гимнастика. | Передача мяча по кругу, в колоннах, шеренгах. | Умение адекватно оценивать свои силы, |  |

63

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 66 | Игры с использованием упражнений в равновесии. | 1 | Упражнения на координацию. | Ходьба по рейке гим. скамейке. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 67 | Игры с использованием гимнастических обручей | 1 |  | Знать правила подвижных игр, уметь применять их. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 68 | Игры с элементами акробатики | 1 | .Упр-я на гибкость. | Уметь выполнять наклоны вперѐд, назад, влево-право. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 69. | Лыжная подготовка Т. Б. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками | 1 | Упражнения внимание и координацию движений. | Знать Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Уметь ходить на лыжах без палок и с палками. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 70. | 1.Основные требования к обуви 2. Закрепление ступающего шаг с палками и без палок | 1 | Дыхательная гимнастика. | Знать требования к обуви, одежде. Уметь ходить попеременным | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и |  |

64

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | двухшажным ходом. | контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 71. | .Передвижение на лыжах скользящим шагом. ЗАЧЁТ. | 1 | Упражнения на координацию. | Иметь представление о занятиях с лыжами для укрепления здоровья. Ходить попеременно двухшажным ходом. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 72. | Урок-игра по подвижным играм на снегу | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь играть в подвижные игры. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 73. | Совершенствование скользящего шага с палками и без палок | 1 | Закаливающие процедуры. | Знать о закаливании при занятиях на лыжах. Уметь ходить двухшажным ходом. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 74 | 1.Особенности дыхания.  2. Передвижение в медленном темпе до 500 метров. | 1 | Дыхательная гимнастика. | Знать о дыхании. Уметь правильно дышать. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 75 | Урок-игра по подвижным играм на снегу | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь играть в подвижные игры на улице. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

65

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 76 | Обучение подъему «лесенкой» Спуск в основной стойке. | | 1 |  | Знать о подъеме лесенкой. Уметь выполнять подъем. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 77 | 1 .Прохождение дистанции до 500 метров. ЗАЧЁТ | | 1 | Дыхание при подъѐмах и спусках. | Знать о дыхании при подъемах. Уметь подниматься «лесенкой». | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 78 | 1.Обучение спуску в высокой и низкой стойках.  Подъема «лесенкой». | | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь спускаться в высокой и низкой стойке, подниматься «лесенкой». | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| Инвентарь и оборудование: Лыжи, палки лыжные, санки, ледянки. | | | | | | | |  |
| 79 | Легкая атлетика. Бег в чередовании с ходьбой. имитация движений спортсменов. | 1 | | Развитие скоростных качеств. | Уметь изменять направление , длину и частоту шага , че ре -довать бег с ходьбой | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |  |
| 80 | Прыжки с высоты (40 см.) на гимнастический мат. | 1 | | Укрепление голеностопа. | Выполнять прыжки с высоты с мягким приземлением. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

66

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Прыжки в длину с места и с небольшого разбега | 1 | Развитие прыгучести. | Выполнять прыжки с места и с разбега | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 82 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с места. ЗАЧЁТ | 1 | Скоростносиловая подготовка. |  | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 83 | Подвижные игры Т.Б. 2.Обучение играм «Передал-садись», «У кого мяч?», «Мяч через сетку». | 1 | Развитие внимания. | Знать правила Т/Б на уроках подвижных игр. Ловить и передавать мяч. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 84 | Урок -соревнование Закрепление бросков м/мяча в движущуюся цель. | 1 | Пальчиковая гимнастика. | Уметь: Ловить, бросать, передавать мяч в соревновательных упражнениях. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 85 | Подвижные игры с использованием больших и малых мячей. | 1 | Пальчиковая гимнастика. | Уметь: Вести мяч с изменением направления. Играть в подвижные игры. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

67

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 86 | Повторение игр «Передал-садись», «У кого мяч?», «Мяч через сетку».  ЗАЧЁТ | 1 | Дыхательная гимнастика. | Знать требования к одежде и обуви. Ловить и передавать мяч. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 87 | Урок-игра по подвижным играм. | 1 | Командные действия игроков. | Уметь играть в подвижные игры. Знать правила игры. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 88 | Урок-игра по подвижным играм Значение занятий подвижными играми | 1 |  | Знать о значении занятий подвижными играми. Развивать скоростно-силовые способности. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 89 | 1. Урок-игра с элементами спортивных игр (Послушный мяч , Гонка мячей). | 1 | Упр-я на осанку. | Знать: Какое оборудование используется в проведении подвижных игр. Бросать мяч в цель. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

68

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Урок -игра.  «Медведь и пчелы», «Кто скорее через обручи к флажку» | 1 | Скоростная подготовка. | Уметь играть в подвижные игры. Развивать качества: Быстроту, ловкость, силу. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |  |
| 91 | Игры с элементами прыжков в длину с места.  ЗАЧЁТ. | 1 | Укрепление голеностопа. | Иметь представление о прыжках, прыжкив длину с места. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 92 | Игры с элементами беговых эстафет | 1 | Скоростная подготовка. | Иметь понятие о эстафетах и соревнованиях. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 93 | Игры с элементами метания | 1 | Развитие, укрепление плечевого пояса. | Знать о правилах организации подвижных игр. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 94 | Игры и эстафеты с элементами лѐгкой атлетики | 1 | Формирование осанки | Иметь представление о правильной ходьбе. Уметь прыгать по разметкам. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| Инвентарь и оборудование: Обручи, скакалки, мячи, скамейки, скамейки, свисток, секундомер. | | | | | | |  |
| 95 | Легкая атлетика Т. Б. Метание малого мяча на | 1 | Пальчиковая гимнастика. | Знать Т/Б на уроках легкой атлетики. Уметь прыгать | Умение адекватно оценивать свои силы, |  |  |

69

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дальность правой и левой рукой. |  |  | через скакалку. | осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 96 | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. | 1 | Укрепление свода стопы. | Уметь: Метать мяч в цель и на дальность. Играть в подвижные игры. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 97 | 1.Прыжки в длину с места. Спринтерский бег 30-60 м.  ЗАЧЁТ. | 1 | Скоростная подготовка. | Уметь прыгать в длину с места, бегать на 30 м, метать мяч на дальность. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 98 | Прыжки в длину с места и с разбега | 1 | Скоростносиловая подготовка | Иметь представление опрыжках в длину, уметь прыгать через предметы. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 99 | Метание на дальность  ЗАЧЁТ. | 1 | Пальчиковая гимнастика | Уметь подбирать правильный разбег для метания. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 100 | Эстафетный бег  ЗАЧЁТ | 1 | Скоростная подготовка. | Иметь представление о эстафетном беге . | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную |  |

70

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 101 | Игры и эстафеты с элементами лѐгкой атлетики | 1 | Развитие выносливости. |  | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года. | 1 |  | Знать правила поведения у водоѐма | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| Используемый инвентарь и оборудование: Беговая дорожка, мячи для метания, игровые мячи, скакалки, обручи, маты гимнастические, эст. палочка, секундомер, щиты для метания, стойки для прыжков. | | | | | | |

71

**Календарно-тематичекое** **планирование** **3** **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы урока | Количе ство часов | Коррекционная работа | Характеристика деятельности учащихся | Формирование жизненных компетенций | Дата |
| 1. | Лѐгкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с изменением длины шага | 1 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Знать: Т/Б при занятиях на площадках и в спортивном зале. Уметь ходить шагом, с перешагиванием через скамейку. Бегать на короткие дистанции. | Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для еѐ разрешения, и где помощь со стороны не требуется. |  |
| 2. | 1.Команды: «старт», «финиш»  Бег с ускорением 20-30 м | 1 | Упражнения для укрепления свода стопы. | Знать: команды «Старт» -«Финиш». Уметь ходить и бегать через препятствия. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 3. | Урок-игра с элементами л/а упражнений | 1 | Развитие ловкости, внимания. | Уметь играть в подвижные игры. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 4. | Понятие «темп» . Бег с изменением направления. | 1 | Развитие техники бега. | Знать и понимать о темпе бега на короткие дистанции. Выполнять наклон вперед из | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ |  |

72

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | положения сидя на полу. | определения. |  |
| 5. | Понятие «длительность бега» Бег в чередовании с ходьбой. | 1 | Развитие техники ходьбы и бега. | Знать о длительности бега, бегать в чередовании с ходьбой. | Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для еѐ разрешения, и где помощь со стороны не требуется. |  |
| 6. | Бег с преодолением препятствий. Бег 30 м. | 1 | Развитие быстроты. | Уметь бегать на выносливость. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю |  |
| 7. | 1. Бег по размеченным участкам дорожки. Подтягивание. | 1 | Дыхательная гимнастика. «Самовар» | Знать о влиянии бега на состояние здоровья. Бегать с преодолением препятствий. Бегать на время на 30м. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 8. | .Урок – игра с элементами Л/а. Поднимание туловища из положения лѐжа. | 1 | Упражнения на развитие прыгучести. | Знать о правилах соревнования в беге. Уметь подтягиваться на перекладине. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 9. | Бег с изменением длины и частоты шага. Подвижные игры. | 1 | Развитие выносливости. | Знать правила игры, уметь в них играть. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 10 . | Подвижные игры. Урок – игра «Воробьи и вороны». | 1 | Упражнения для укрепления голеностопа. | Знать о правилах в прыжках, бегать приставными шагами, прыгать в длину с места. | Умение различать социальные ситуации, в которых необходима |  |

73

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | посторонняя помощь для еѐ разрешения, и где помощь со стороны не требуется. |  |
| 11 . | .Урок- соревнование. Игры и эстафеты с предметами. | 1 | Развитие внимания. | Уметь соблюдать и применять правила во время игр. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю |  |
| 12 . | Игра «Поймай комара». Правила игры. | 1 | Упражнения на развитие внимания. | Знать о влиянии на развитие человека. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю |  |
| 13 . | Правила и организация подвижных игр. Игра «Удочка». | 1 | Развитие ловкости и быстроты. | Знать правила игры и соблюдать их. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю |  |
| 14 . | Урок – соревнование по подвижным играм. Эстафеты. | 1 | Упражнения дыхательной гимнастики. | Уметь применять правила во время игр. | Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для еѐ разрешения, и где помощь со стороны не требуется. |  |
| 15 . | Обучение игре «Прыжки по полосам» Эстафеты с прыжками. | 1 | Профилактика плоскостопия. | Знать принципы соревновательных взаимодействий. | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 16 . | Гимнастика. Т. Б. Перлезание через препятствие. | 1 | Развитие внимания, ловкость. | Уметь применять игровые действия в быту. | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 17 | Подвижные игры. | 1 | Развитие координации. | Уметь группироваться при | Умение точно описывать |  |

74

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кувырок вперѐд. |  |  | выполнении кувырка. | возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 18 . | Строевые упражнения. Кувырок вперѐд в группировке. | 1 | Развитие правильной осанки. | Знать понятие- правильная осанка. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 19 . | Лѐжа перекат в сторону. Кувырок вперѐд. ЗАЧЁТ. | 1 | Развитие координации. | Уметь выполнять кувырок в группировке. | Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для еѐ разрешения, и где помощь со стороны не требуется. |  |
| 20 . | Упражнения на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Подвижные игры | 1 | Развитие силы и ловкости. | Знать название гимнастических снарядов. | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 21 . | Упражнения с гимнастической скакалкой (многоскоки). | 1 | Укрепление свода стопы, голеностопа. | Уметь выполнять прыжки через скакалку. | Умение точно описывать возникшую проблему, иметь запас фраз для еѐ определения. |  |
| 22 . | Повороты на месте. Прыжки через скакалку. ЗАЧЁТ | 1 | Ориентация в пространстве(право-лево) | Знать стороны –правая, левая. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 23 | Урок -игра.  Игры «Охотники и утки», «Переправа по перекладине». | 1 | Развитие ловкости, координации, силы, быстроты. | Знать правила игры. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать |  |

75

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 24 | Перестроение из двух шеренг в два круга и перекату в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 | Упражнения для укрепления мышц спины. | Уметь выполнять группировку. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю. |  |
| 25 | Силовая подготовка – подтягивание в висе стоя. | 1 | Укрепление мышц рук и спины. | Знать понятие - сила и силовая подготовка. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 26 | Повороты на месте. Мост из положения стоя. Повторение кувырков вперед. | 1 | Коррекция осанки. | Знать команды «Налево -Неправо» | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 27 | Подвижные игры  Повторение моста из положения лежа на спине. ЗАЧЁТ | 1 | Дыхательная гимнастика. | Знать правила личной гигиены. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 28 | Подвижные игры .  «Гонка мячей по кругу» и «Мини-футбол» | 1 | Упр-я на развитие гибкости. | Уметь ориентироваться на спорт. площадке. | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. |  |
| 29 | Влияние подвижных игр | 1 | Дыхательная | Знать понятие – | Умение адекватно |  |

76

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | на работоспособность школьников. Подвижные игры |  | гимнастика. | работоспособность. | оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 30 | Урок-игра с элементами подвижных игр | 1 | Развитие меткости. | Соблюдать правила подвижных игр. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| Инвентарь и оборудование : большие и малые мячи, скакалки, гимн-е обручи, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи; гимн-е маты, гимн-е бревно, навесные перекладины, стойки для обводки | | | | | | |
| 31 | Лыжная подготовка. Т. Б. Построение с лыжами в руках в шеренгу, колонну. Переноска лыж в руках. | 1 | Соблюдение дисциплины и порядка. | Знать правила Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 32 | .Основные требования к обуви. Закрепление ступающего шага с палками и без палок | 1 | Дыхательная гимнастика. | Знать основные требования к экипировке для занятий лыжной подготовкой. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 33 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья Передвижение скользящим шагом. | 1 | Упражнения на координацию. | Уметь выполнять скользящие движения без лыж и на лыжах. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |

77

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | Урок-игра по подвижным играм на снегу | 1 | Дыхательная гимнастика. | Знать правила игр и соблюдать их. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 35 | .Значение занятий лыжами для закаливания Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. | 1 | Личная гигиена и закаливание. | Уметь передвигаться скользящим шагом. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 36 | Особенности дыхания. Совершенствование хода  с палками до 200 м. ЗАЧЁТ | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь передвигаться скользящим шагом с палками. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 37 | Урок-игра по подвижным играм на снегу | 1 | Дыхательная гимнастика. | Знать правила и подвижных игр. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 38 | Повороты переступанием вокруг пяток. Прохождение дистанции до 500 м. | 1 | Упражнения на координацию. | Уметь выполнять повороты переступанием. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 39 | Подъѐм на склон ступающим шагом, спуск | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь подниматься ступающим шагом на склоны. | Умения использовать помощь взрослого для |  |

78

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | со склона на лыжах. |  |  |  | разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю |  |
| 40 | Подъѐм на склон на лыжах, спуск со склона.  ЗАЧЁТ. | 1 | Упражнения на координацию. | Уметь выполнять подъѐмы на склоны ступающим шагом. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю |  |
| 41 | Прохождение дистанции до 600 м. | 1 | Дыхательная гимнастика. | Знать правила дыхания при прохождении дистанций. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю |  |
| 42 | Урок-соревнование по подвижным играм на снегу | 1 | Дыхательная гимнастика. | Знать правила подвижных игр на снегу. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю |  |
| 43 | Закрепление спуска Совершенствование  скользящего шага | 1 | Упражнения на координацию. | Упражнения на координацию. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 44 | Прохождение дистанции 800 м. без учѐта времени.  ЗАЧЁТ | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь применять дыхательную гимнастику при прохождении дистанций. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| Инвентарь и оборудование : стойки для обводки ,секундомер, лыжи с лыжными палками. | | | | | | |

79

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45 | Подвижные игры. Подбрасывание вверх и ловля его двумя руками. Игра «Мяч сбоку». | 1 | Развитие координации. | Уметь ловить мяч двумя руками. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 46 | Удары мяча об пол и ловля его. Игра «Мяч сбоку». | 1 | Развитие ловкости и координации. | Уметь ударять мяч одной рукой. |
| 47 | Метание малого мяча в цель. Игра «Метко в цель» | 1 | Развитие меткости и плечевого пояса. | Уметь метать мяч в цель. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю |  |
| 48 | Метание мяча и других предметов на дальность. ЗАЧЁТ | 1 | Развитие силы и точности. | Уметь метать мяч на дальность. |
| 49 | Игры и эстафеты с метанием. | 1 | Упражнения гибкость. | Знать понятие – гибкость. | Умения использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю |  |
| 50 | Повороты прыжком Игра «Кто выше» | 1 | Развитие прыгучести. | Понимать понятие – прыгучесть. |
| 51 | Правила игры «Невод» | 1 | Совместная и слаженная работа коллектива. | Взаимопомощь. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 52 | Игра «Слушай сигнал». | 1 | Дыхательная гимнастика. | Уметь выполнять дыхательные упражнения. |
| *53* | Правила игры «Гонка мячей». | 1 | Упражнения на формирование осанки. | Уметь держать правильную осанку. | Умение адекватно оценивать свои силы, |  |

80

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54 | Игры и эстафеты . | 1 | Развитие скорости, ловкости, выносливости. | Знать правила игр и соблюдать их во время игры. | осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 55 | Подвижные игры Т. Б. Игры «Пустое место», «Быстро и точно». | 1 | Упр-я на коррекцию осанки. | Соблюдать правила правильной осанки. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 56 | Урок -соревнование Игры на материале баскетбола. | 1 | Упр-я на развитие ловкости и быстроты. | Знать и соблюдать правила соревнований. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 57 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. | 1 | Упражнения развития моторики пальцев рук. | Оказание помощи товарищу во время игр. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 58 | Ведения мяча с изменением направления. ЗАЧЁТ. | 1 | Развитие ловкости и быстроты. | Уметь выполнять повороты с мячом. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 59 | Урок-игра . Подвижные | 1 | Упражнение на развитие | Знать понятие – реакция | Умение адекватно |  |

81

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры |  | реакции. | человека. | оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 60 | Урок-игра по подвижным играм Значение занятий подвижными играми | 1 | Развитие прыгучести, гибкости. | Уметь точно выполнять задание учителя. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 61 | Броски мяча в цель (в ходьбе и медленном беге) | 1 | Развитие меткости, координации. | Знать название спортивного инвентаря. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 62 | Урок -игра.  «Пустое место», «Быстро и точно»  «Снайперы» | 1 | Развитие скоростных способностей. | Соблюдать установленные правила игр. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 63 | Лѐгкая атлетика Т. Б. Урок-соревнование с элементами Л/а упражнений. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Взаимовыручка во время соревнований. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с |  |

82

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | состоянием здоровья. |  |
| 64 | Многоразовые прыжки (до 10 раз ) через скакалку, прыжков в высоту с хлопками в ладоши ЗАЧЁТ | 1 | Развитие прыгучести, координации. | Уметь выполнять прыжки в высоту на месте. | Умение преодолевать стеснительность или пассивность при необходимости обратиться за помощью в решении проблем жизнеобеспечения. Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 65 | Прыжки в длину с места. Метания мяча .  ЗАЧЁТ. | 1 | Развитие скоростно -силовых качеств. | Понимать термин – совершенствование техники. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 66 | Подтягивание на перекладине в висе стоя.  ЗАЧЁТ. | 1 | Развитие силы. Подведение итогов учебного года. Задание на летние каникулы. | Знать и уметь применять правила поведения у водоѐмов и правила дорожного движения. | Умение адекватно оценивать свои силы, осознавать и контролировать ограничения, связанные с состоянием здоровья. |  |
| 67 | Кроссовая подготовка. М – 500 м. Д – 300 м. |  | Развитие выносливости. | Уметь распределять силы по дистанции. |  |  |
| 68 | Кроссовая подготовка. Без учѐта времени до 1000 метров. |  | Развитие выносливости. | Уметь распределять силы по дистанции. | Подведение итогов учебного года, задание на каникулы. |  |
| Инвентарь и оборудование : большие и малые мячи, скакалки, гимн-е обручи, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи; гимн-е маты, гимн-е бревно, навесные перекладины, стойки для обводки | | | | | | |

83

**Календарно-тематичекое** **планирование** **4** **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Коррекционная работа | Характеристика деятельности учащихся | Жизненные компетенции | Дата |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длинны и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с ускорением. | 1 | Развитие мышления. Упражнения на развитие координации движений. | Соблюдать ТБ на занятиях физической культурой в спортивном зале.. Уметь ходить шагом, с перешагиванием через скамейку, бегать на короткие дистанции, ходить и бегать через препятствия, играть в подвижные игры.  Освоить технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м.  Знать команды «Старт» -«Финиш», правила и тактико-технические действия игры. Выполнять наклон вперед  из положения сидя на полу. Совершенствовать технику бега.  Раскрывать роль и значение занятий лѐгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических | Умение точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз для ее определения (я устал и пр.). Умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи (повторите, пожалуйста, задание и др.). Развитие выносливости, силы, ловкости, двигательных навыков и умений, координации, четкости и точности движений (при отсутствии явных ограничений со стороны соматического |  |
| 2 | Команды: «старт», «финиш». Сочетание различных видов ходьбы. Закрепление бега. | 1 | Упражнения на развитие скоростных качеств. |
| 3 | Урок-игра с элементами лѐгкоатлетических упражнений. | 1 | Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие внимания. |  |
| 4 | Бег с изменением направления движения коротким, средним, длинным шагом.  **К/тест:** наклон туловища вперѐд из положения сидя. | **1** | Упражнения на развитие скоростносиловых качеств. |  |
| 5 | Бег с изменением направления движения в чередовании с ходьбой до 150 м. **К/тест:** челночный бег | **1** | Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие скоростных качеств. |  |

84

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 по 10м. |  |  | качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Уметь бегать с преодолением препятствий, бегать на время на 10-15м.  Знать о правилах соревнования в беге. Уметь подтягиваться на перекладине, прыгать в длину с места. Освоить технику прыжков по размѐткам. Анализировать правильность выполнения упражнений. | здоровья). |  |
| 6 | Урок-соревнование с элементами лѐгкой атлетики. **Зачёт:** прыжок в длину с места. | **1** | Упражнения на развитие скоростносиловых качеств. Упражнения на развитие прыгучести. |  |
| 7 | Бег с преодолением препятствий. **Зачёт:** бег на 10-15м. | **1** | Упражнения на развитие скоростных качеств. |  |
| 8 | Бег по размеченным участкам дорожки, бег с преодолением препятствий. **Зачёт:** подтягивания на перекладине. | **1** | Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения на развитие силы. |  |
| 9 | Урок-игра с элементами легкоатлетических упражнений. **Зачёт:** поднимание туловища из положения лѐжа. | **1** | Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие скоростных качеств. |  |
| 10 | Беговые упражнения. **Зачёт:** прыжки в длину с места. | **1** | Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие скоростных качеств. |  |
| 11 | ТБ на занятиях подвижными играми. Урок-игра по подвижным играм. | 1 | Упражнения на развитие внимания.  Развитие мышления. | Играть в подвижные игры. Участвовать в соревнованиях и эстафетах. Знать о правилах в спортивных играх.  Уметь соревноваться в подвижных играх, прыгать по разметкам. Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления | Умение точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз для ее определения (я устал и пр.). Умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной |  |
| 12 | Урок-соревнование по подвижным играм. Игра «Удочка». | 1 | Упражнения на развитие выносливости. |  |
| 13 | Игры «Поезд», «Мышеловка». | 1 | Упражнения на развитие координации движений. |  |
| 14 | Игра «Мы весѐлые ребята». | 1 | Развитие мышления. |  |

85

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Развитие памяти. | здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. | помощи (повторите, пожалуйста, задание и др.). Потребность в положительных ощущениях, возникающих при активных физических нагрузках (в спортивных упражнениях и играх). Развитие выносливости, силы, ловкости, двигательных навыков и умений, координации, четкости и точности движений (при отсутствии явных ограничений со стороны соматического здоровья). |  |
| 15 | Урок-соревнование по подвижным играм. Игра «Брось за флажок». | 1 | Упражнения на развитие внимания.  Упражнения на развитие ловкости. |  |
| 16 | Игры «Мяч водящему», «Охотники и зайцы». | 1 | Упражнения на развитие внимания.  Упражнения на развитие прыгучести. |  |
| 17 | Правила ТБ на занятиях гимнастики. Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | Упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения на развитие силы. | Соблюдать ТБ. Выполнять упражнения на гимнастической стенке. Иметь представление о правильной осанке. Уметь перелезать через препятствия, висеть на гимнастической стенке, лазать, висеть на перекладине, строиться в две шеренги, перестраиваться из двух | Умение точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз для ее определения (я устал и пр.). Умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи (повторите, |  |
| 18 | Перелезание через препятствия. Лазание по гимнастической стенке. | 1 | Упражнения на развитие правильной осанки. |  |
| 19 | Перелезание через предметы (высота до 80 см) и лазанье по гимнастической стенке. | 1 | Упражнения на развитие силы.  Упражнения на развитие |  |

86

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | гибкости. | шеренг в одну, кувыркаться вперед, выполнять стойку на лопатках с перекатом в группировке.  Выполнять упражнения на осанку.  Знать названия гимнастических снарядов, выполнять упражнения скамейке, элементы акробатики, о напряжении в мышцах,  о расслаблении в мышцах, выполнять упражнение «Мост» из положения лѐжа. Знать о личной гигиене. | пожалуйста, задание и др.). Овладение практическими навыками и привычками, обеспечивающими соблюдение здорового образа жизни (соблюдение режима дня, выполнение утренней гимнастики, соблюдение правил личной гигиены). Развитие выносливости, силы, ловкости, двигательных навыков и умений, координации, четкости и точности движений (при отсутствии явных ограничений со стороны соматического здоровья). |  |
| 20 | Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. | 1 | Упражнения на развитие координации движений. |  |
| 21 | Упражнения в упоре лѐжа, стоя на коленях, в упоре на бревне, гимнастической скамейке. | 1 | Упражнения на развитие скоростносиловых качеств. Упражнения на развитие прыгучести. |  |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке. **Зачёт.** | **1** | Упражнения на развитие скоростносиловых качеств. Упражнения на развитие прыгучести. |  |
| 23 | Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. | 1 | Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы. |  |
| 24 | Игры «Переправа», «Через ручей», «Стоп». | 1 | Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания, равновесия. |  |
| 25 | Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке**.** **Зачёт.** | **1** | Упражнения на развитие ловкости.  Упражнения на развитие гибкости. |  |
| 26 | Перекат в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | Упражнения на развитие координации движений. |  |
| 27 | Кувырок из упора присев вперѐд до упора присев со страховкой и без неѐ. | 1 | Упражнения на развитие ловкости.  Упражнения на развитие |  |

87

88

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | ограничений со стороны соматического здоровья). |  |
| 33 | Повторный инструктаж по ТБ. Игры «Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину». | 1 | Упражнения на развитие внимания.  Упражнения на развитие ловкости. | Знать ТБ. Уметь бросать и ловить мяч, вести мяч по прямой и дуге, прыгать через скакалку, бросать мяч в кольцо, играть в игры, выполнять бросок мяча, ловить мяч, правильно и быстро передавать мяч, метко метать мяч в цель. Уметь правильно выполнять упражнения, выполнять наклон туловища вперед. Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. | Умение точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз для ее определения (я устал и пр.). Умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи (повторите, пожалуйста, задание и др.). Потребность в положительных ощущениях, возникающих при активных физических нагрузках (в спортивных упражнениях и играх). Развитие выносливости, силы, ловкости, двигательных навыков и умений, координации, четкости и точности движений (при отсутствии явных ограничений со стороны |  |
| 34 | Ведение мяча по прямой дуге. Прыжки через скакалку. | 1 | Упражнения на развитие координации движений. |  |
| 35 | Бросок мяча в кольцо. **Зачёт.** | **1** | Упражнения на развитие точности выполнения. |  |
| 36 | Вид спорта - баскетбол. Игры «Точный пас», «Вверх-вниз», «Вперѐд-назад». | 1 | Упражнения на развитие точности выполнения. |  |
| 37 | Вид спорта – волейбол. Игры «Мяч в сетку»,  «Кто больше?», «Навстречу  через сетку» | 1 | Упражнения на развитие точности выполнения. |  |
| 38 | Урок-игра «Эстафета с ведением и броском». | 1 | Развитие гибкости. |  |
| 39 | Ручной мяч. Игры «Послушный мяч», «Борьба за мяч». | 1 | Упражнения на развитие точности выполнения. |  |
| 40 | Спортивная площадка. Игры «Мяч по кругу», «Передача мячей», «Кто дольше не | 1 | Развитие точности, меткости. |  |

89

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | уронит?» |  |  |  | соматического здоровья). |  |
| 41 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | 1 | Упражнения на развитие координации движений. | Знать ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Уметь ходить на лыжах без палок и с палками.  Знать требования к обуви, одежде. Уметь ходить попеременным двухшажным ходом. Иметь представление о занятиях с лыжами для укрепления здоровья. Ходить попеременно двухшажным ходом. Уметь играть в подвижные игры.  Знать о закаливании при занятиях на лыжах. Уметь ходить двухшажным ходом. Знать о дыхании. Уметь правильно дышать.  Уметь играть в подвижные игры на улице.  Знать о подъеме лесенкой. Уметь выполнять подъем. Знать о дыхании при подъемах. Уметь подниматься «лесенкой». Уметь спускаться в высокой и низкой стойке, подниматься «лесенкой». Знать: О температурном режиме. Уметь спускаться в низкой стойке.  Уметь играть в подвижные | Умение точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз для ее определения (я устал и пр.). Умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи (повторите, пожалуйста, задание и др.). Развитие выносливости, силы, ловкости, двигательных навыков и умений, координации, четкости и точности движений (при отсутствии явных ограничений со стороны соматического здоровья). |  |
| 42 | Закрепление попеременного двухшажного хода с палками и без палок. | 1 | Упражнения на развитие координации движений. |  |
| 43 | Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками и без палок. | 1 | Упражнения на развитие скоростных качеств. |  |
| 44 | Урок-игра по подвижным играм на снегу. Игры «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?» | 1 | Упражнения на развитие скоростных качеств. |  |
| 45 | Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками и без палок. | 1 | Упражнения на развитие координации движений. |  |
| 46 | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. **Зачёт.** | **1** | Дыхательная гимнастика. Упр. на развитие выносливости. |  |
| 47 | Урок-игра по подвижным играм на снегу. Игра «Лыжная эстафета» | 1 | Упражнения на развитие скоростносиловых качеств. |  |
| 48 | Подъѐм «лесенкой». | 1 | Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы. |  |
| 49 | Повторение подъѐма «лесенкой» | 1 | Дыхательная гимнастика.  Упр. на развитие выносливости. |  |
| 50 | Спуск в высокой и низкой стойках. Закрепление подъѐма «лесенкой». | 1 | Упражнения на развитие координации движений. |  |

90

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | игры на улице. Соблюдать ТБ. |  |  |
| 51 | Спуск в высокой и низкой стойках. Подъѐм «лесенкой». **Зачёт**. | **1** | Упражнения на развитие координации движений, развития ловкости. |  |
| 52 | Урок-соревнование по подвижным играм на снегу. Игра «Живой конвейер». | 1 | Упражнения на развитие внимания.  Упражнения на развитие ловкости. |  |
| 53 | ТБ на занятиях подвижными играми. Игры «Передал -садись», «У кого мяч?», «Мяч через сетку». | 1 | Упражнения на развитие координации движений, внимания. | Знать правила Т/Б на уроках подвижных игр. Ловить и передавать мяч. Уметь: Ловить, бросать, передавать мяч.  Уметь: вести мяч с изменением направления. Играть в подвижные игры. Знать требования к одежде и обуви. Ловить и передавать мяч.  Уметь играть в подвижные игры. Знать правила игры. Знать о значении занятий подвижными играми. Развивать скоростно-силовые способности. Знать: Какое оборудование используется в проведении подвижных игр. Бросать мяч в цель.  Уметь играть в подвижные игры. | Умение точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз для ее определения (я устал и пр.). Умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи (повторите, пожалуйста, задание и др.). Потребность в положительных ощущениях, возникающих при активных физических нагрузках (в спортивных упражнениях и играх). Развитие выносливости, силы, |  |
| 54 | Виды спорта. Ведение, передача, ловля, бросок мяча в кольцо. | 1 | Развитие координационных способностей, быстроты, внимания. |  |
| 55 | Виды спорта – баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. **Зачёт.** | **1** | Упражнения на развитие координации. |  |
| 56 | Ведение мяча. Закрепление ловли и передачи мяча на месте. | 1 | Упражнения на развитие координации. |  |
| 57 | Урок-игра по подвижным играм. Игры «Гонка мячей в шеренгах», «Переброска мячей». | 1 | Упражнения на развитие внимания, развитие ловкости. |  |
| 58 | Урок-игра по подвижным играм. Игры «Сбей булаву», «Вертикальная мишень». | 1 | Упражнения на развитие гибкости, координации движений. |  |
| 59 | Спортивные игры. Броски | 1 | Упражнения на |  |

91

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяча в цель в ходьбе и медленном беге. |  | координацию движений, меткости. | Уметь играть в подвижные игры.  Уметь метать мяч в цель. Уметь прыгать в длину. Вести мяч по прямой и дуге, прыгать через скакалку. | ловкости, двигательных навыков и умений, координации, четкости и точности движений (при отсутствии явных ограничений со стороны соматического здоровья). |  |
| 60 | Игры «С кочки на кочку», «Поймай комара». | 1 | Развитие быстроты, ловкости, силы. |  |
| 61 | Урок-игра. Игры «Быстро в круг!», «Слушай командира!», «Слушай сигнал!». | 1 | Развитие быстроты, ловкости, силы. |  |
| 62 | Метание мяча в цель. Игра «Охотники и утки». | 1 | Упражнения на развитие меткости и точности. |  |
| 63 | Урок-игра. Игры «Мяч через верѐвочку», «По наземной мишени». | 1 | Упражнения на развитие прыгучести. |  |
| 64 | Вид спорта – футбол. Ведение мяча по прямой, дуге. | 1 | Упражнения на координацию движения. |  |
| 65 | Правила проведения соревнований. Урок-соревнование. Многоразовые прыжки через скакалку. | 1 | Упражнения на развитие скоростносиловых качеств, координации движений. | Соблюдать ТБ на занятиях физической культурой в спортивном зале.. Уметь ходить шагом, с перешагиванием через скамейку, бегать на короткие дистанции, ходить и бегать через препятствия, играть в подвижные игры, прыгать через скакалку.  Освоить технику низкого старта и бега на короткие дистанции 30 м.  Знать команды «Старт» -«Финиш», правила и тактико-технические | Умение точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз для ее определения (я устал и пр.). Умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи (повторите, пожалуйста, задание и др.). Развитие выносливости, силы, ловкости, двигательных |  |
| 66 | Метание мяча из-за головы в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | Упражнения на развитие точности и меткости. |  |
| 67 | Метание мяча на дальность. **Зачёт:** бег на 30м. | **1** | Упражнения на развитие скоростных качеств. |  |
| 68 | Урок – соревнование. Отжимание от пола. | 1 | Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости и внимания. |  |

92

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | действия игры. Выполнять наклон вперед  из положения сидя на полу. Совершенствовать технику бега.  Раскрывать роль и значение занятий лѐгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Уметь бегать с преодолением препятствий, бегать на время на 10-15м.  Знать о правилах соревнования в беге. Уметь подтягиваться на перекладине, прыгать в длину с места. Освоить технику прыжков по размѐткам. Анализировать правильность выполнения упражнений. | навыков и умений, координации, четкости и точности движений (при отсутствии явных ограничений со стороны соматического здоровья). |  |

93