

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 ИМ. Ю. А. ГАГАРИНА»  
города Воткинска Удмуртской Республики**

Согласовано  
На заседании МО  
Протокол № 1 от 29 августа 2023г  
Руководитель МО            Н.Д. Акбашева

Утверждена  
Приказ №  
от 30 августа 2023года  
Директор \_\_            Задорожная Т.М.

**АДАптированная рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся  
с нодА (вариант 6.1)**

**для 2 класса  
на 2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата - это:

Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса;
- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов);
- гипотонию мышц конечностей и туловища;
- ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи);
- гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения);
- синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений);
- тремор пальцев рук и языка;
- нарушение равновесия и координации движений (атаксия);
- нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов.

Данная образовательная программа основана на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 12 мая 2009 г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- **Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования** (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897);
- Приказ Минобрнауки РФ от 05 марта 2004 г. № 1089 (ред. от 19.10.2009) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

При разработке рабочих программ необходимо соблюдать индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания и/или противопоказания к отдельным упражнениям.

**Цель образовательной коррекционной работы** – стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей, достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

### **Общая характеристика учебного предмета**

#### **Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

#### **Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений, и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежачая на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево, ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Раздел «Плавание» включает: основы плавательной подготовки – теоретические знания, упражнения на суше и в воде общеразвивающие и специальные упражнения «суша», подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

### **Место предмета в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для 1-4 классов образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» (для 1 классов 99 часов) на этапе начального общего образования, из расчета 3 часа в неделю. Для успешной реализации программы третий час отведен на занятия ОФП, подвижными, национальными (не менее 10 ч.) и спортивными играми, где посредством специальных прикладных упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков, закрепление технических и тактических действий во время игр. Во 2 классе 24 часа отводится на обучение плаванию.

### **УМК:**

- Примерная программа по физической культуре, представленная в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. «Просвещение», 2011г. (Стандарты второго поколения),
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.
- Методическое пособие для учителей

Для прохождения программы в учебном процессе обучения учащихся используется учебник: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013 г.

### **Формы организации учебного процесса**

Программа предусматривает проведение традиционных уроков. Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Учащиеся учатся *сотрудничать* при выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры); *контролировать* свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы. В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции).

#### **Формы обучения**

- фронтальные
- групповые
- индивидуальные

## Методы обучения

Словесные, наглядные, практические

Репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, проблемные (по характеру учебно-познавательной деятельности)

## Технологии обучения

Название	Цель	Сущность
Дифференциальное обучение	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного (стандарт)
Активное обучение	Организация активности обучаемых	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности
Игровое обучение	Обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, навыков, умения	Самостоятельная познавательная деятельность, направленная на поиск, обработку, усвоение учебной информации

## Используемые формы и методы проверки и оценки результатов обучения

Способы (методы) контроля:

устные

практические

Формы контроля:

игры

сдача нормативов

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся.

## Основные виды учебной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тел

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях, - осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;
- не бояться воды безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;
- принимать основные исходные положения в плавании;
- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;
- выполнять скольжения в положении лёжа на груди;
- иметь представление о технике безопасности и правилах поведения на уроках по плаванию.

### **Личностные результаты**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности - умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.
- Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника ("портрет выпускника начальной школы"):
  - любящий свой народ, свой край и свою Родину;
  - уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
  - любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
  - владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
  - готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
  - доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, - высказывать свое мнение;
  - выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.
- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### Учебно-тематический план

#### - Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	II	III	IV
1	<b>Базовая часть</b>	66	68	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	24	12	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	10	14	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	19	22	22	22
1.5	Лыжная подготовка	9	10	16	16
2	<b>Вариативная часть</b>	33	48	34	34
2.1	Плавание		21		
2.2	Подвижные, национальные и спортивные игры на воздухе, ОФП.	33	28	34	34
	Итого	99	102	102	102

### Учебно-тематический план по АФК

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	27
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21
3.	Подвижные игры	29
4.	Легкоатлетические упражнения	22
5.	Плавание	31

<p><i>Основы знаний.</i> <i>Теоретические сведения</i></p>	<p>Теоретические сведения. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья</p>
<p><i>Развитие двигательных способностей (ОФП)</i></p>	<p>Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Основные исходные положения. Основные движения головы, рук, ног, туловища. Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, ног, иметь представление об основных видах передвижения</p>
<p><i>Профилактические</i></p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p>

<i>и</i> <i>корректирующие</i> <i>упражнения</i>	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года). <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. Выполнять индивидуальные комплексы корректирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств
<i>Гимнастика с</i> <i>элементами</i> <i>акробатики</i>	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Знать и уметь: Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка лежа, упоры. Выполнять упражнения в лазании, перелезании, упражнения в равновесии
<i>Подвижные и</i> <i>спортивные игры</i>	ОРУ с большими мячами. Подвижные игры. <b>Бочча.</b> Техника броска мяча в бочча. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». Техника нападения и защиты
<i>Легкая атлетика</i>	Передвижение в коляске разного типа. Техника метание малого мяча. <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i> Иметь представление о метании малого мяча

## Содержание учебного предмета для учащихся 2 класса

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные, национальные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

### **Лыжная подготовка**

**Организующие команды и приёмы:** построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: **переступанием** на месте вокруг носков лыж. **Спуск в основной,** низкой стойке. **Подъём:** ступающим и **скользящим шагом**, «лесенкой». **Торможение** падением.

Зимние олимпийские игры.

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

*1-2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

#### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1-2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

#### **1.4. Подвижные игры.**

*1-4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

#### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1-4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### **1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1-2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### 1.Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

#### Учебно-материальное обеспечение

##### Аптечка для оказания первой помощи.

##### «Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты гимнастические. Мостик гимнастический подкидной. Перекладина пристеночная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Эстафетные палочки. Теннисные мячи. Стойки для прыжков в высоту. Прыжковая яма. Кубики для челн/бега.

##### «Спортивные игры»:

Сетка волейбольная. Щиты игровые. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Ворота для мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

**«Гимнастика»:**

Скакалки взрослые. Горка для дисков от штанги и гантелей. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Стойка для штанги. Тренажер-доска наклонная универсальная. Штанги тренировочные 10-25 кг. Гантели литые 2 кг. Гантели разборные 5 кг. Маты поролоновые.

**«Лыжная подготовка»:** Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, мази.

Контрольно – измерительные материалы  
**ТЕСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(3 класс)**

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы стать сильным и здоровым
- Б. Чтобы быстро бегать

2. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку

3. Зачем нужно знать свой организм?

- А. Чтобы сохранять и укреплять здоровье
- Б. Чтобы умело использовать свои возможности

4. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

- А. Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий
- Б. Стройный, сильный, ловкий, статный

5. Соедини линиями:

Глаза

Орган слуха

Уши

Орган обоняния

Нос

Орган зрения

6. Допиши утверждение:

От скелета и мышц зависит \_\_\_\_\_ человека.

7. Выбери полезные для здоровья продукты:

А. Яблоко, лук, чеснок, лимонад

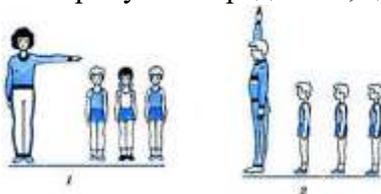
Б. Лук, яблоко, чеснок, морковь

8. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал:

А. 3-4 м

Б. 1-2м

9. На рисунке определите, где колонна, а где шеренга.



10. Физкультминутка это...

А. Время для общения с одноклассниками

Б. Способ преодоления утомления

Ответы:

1. Б

2. А

3. А

4. Б

5. Глаза – орган зрения, уши – орган слуха, нос – орган обоняния

6. Осанка

7. Б

8. А

9. 1 – шеренга, 2 - колонна

10. Б

Контрольно –измерительные материалы

**Тест для учащихся 3 классов**

**1. Девиз олимпийских игр.**

- а) главное не победа, а участие**
- б) быстрее, выше, сильнее**
- в) сильнее , выносливее , быстрее
- г) выносливее, быстрее, сильнее

**2. Страна зимних Олимпийских игр в 2014 г.**

- а) Англия**
- б) Россия**
- в) Южная Корея
- г) Китай

**3. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?**

- а) 1980 год
- б) 1990 год
- в) 2000 год
- г) 2010 год

**4. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?**

- а) баттерфляй**
- б) кроль на спине**
- в) брасс
- г) кроль на груди

**5. Какие упражнения помогают всплывать и держаться на воде?**

- а) бабочка
- б) звезда
- в) досточка
- г) волна

**6. Что такое выносливость?**

- а) способность переносить физическую нагрузку длительное время
- б) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- в) способность с помощью мышц производить активные действия
- г) способность человека совершать движение с максимальной скоростью

**7. Выносливость можно оценить по тесту:**

- а) вис
- б) прыжок в длину
- в) длительный бег
- г) наклон

**8. Гибкость – это:**

- а) умение делать упражнение « ласточка»
- б) умение садиться на « шпагат»
- в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов
- г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности

**9. Гибкость можно оценить по тесту:**

- а) наклон вперёд.
- б) прыжок в длину
- в) подтягивание
- г) отжимание

**10. В какой игре используется клюшка и шайба?**

- а) хоккей
- б) футбол
- в) скелетон
- г) бобслей

**11. Сколько волейболистов должно быть на площадке в каждой команде?**

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 8

**12. Сколько футболистов каждой команды должно быть на площадке?**

- а) 8 игроков и один вратарь
- б) 10 игроков и один вратарь
- в) 11 игроков и один вратарь
- г) 12 игроков и один вратарь

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

Дата	Тема урока	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения	Виды/формы контроля
Раздел 1: «ОФП»				
	Теоретические сведения		<u>Учащиеся научатся:</u>	
	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов		- правилам личной гигиены и режиму дня школьника  - ознакомятся с техникой безопасности на уроках	
	Строевая подготовка.  Упражнения с гимнастическими скамейками.		<u>Учащиеся получают возможность научиться:</u>	
	Строевая подготовка  Упражнения у гимнастической стенки		- применять на практике полученные знания  - выполнять строевые упражнения  - самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения по команде учителя  - передвигаться с преодолением препятствий	
Раздел 2: «Гимнастика»				

	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений		<u>Учащиеся научатся:</u> - выполнять построения и перестроения на месте	
	Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов		<u>Учащиеся получают возможность научиться:</u>	
	Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре		- выполнять акробатические упражнения - выполнять упражнения в висах - преодолевать различные препятствия - выполнять упражнения в равновесии	
Раздел 3: «Подвижные игры»				
	Теоретические сведения. ОРУ с мячами различной величины		<u>Учащиеся научатся:</u> - узнавать спортивные игры с мячом - выполнять построения и перестроения на месте	
	Обучение правилам, технике и тактике игры «Бочча»		- правилам игры в «Бочча»	
	Обучение передаче и ловле мяча. Взаимодействие игроков		<u>Учащиеся получают возможность научиться:</u>	
	Работа с мячом у стены. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам		- владеть мячом - выполнять остановку, передачу и ловлю мяча	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять бросок по воротам</li> <li>- взаимодействовать с другими учащимися (игроками)</li> </ul>	
Раздел 4: «Легкая атлетика»				
	Теоретические сведения Разучивание техники метания малого мяча		<u>Учащиеся научатся:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать и применять на практике технику безопасности при метании</li> </ul>	
	Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять построения и перестроения на месте</li> </ul>	
	Метание малого мяча на дальность		<u>Учащиеся получат возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метать мяч на дальность с места</li> </ul>	
	Круговая тренировка Преодоление полосы препятствий		<ul style="list-style-type: none"> <li>- метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели</li> <li>- метать на определенное расстояние</li> <li>- передвигаться с преодолением различных препятствий</li> </ul>	

**Используемые в рабочей программе сокращения:**

ФК – физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

Л/А – легкая атлетика

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ТБ – техника безопасности

типы/формы урока:

ИНМ – изучение нового материала

ПИМ – повторение изученного материала

ФР – фронтальная работа

ИД – индивидуальная работа

виды/формы контроля:

Т – тест

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре. 2 класс

№ п/п	Тема	Планируемые результаты	Вид контроля
<b>1 четверть Легкая атлетика 10 часов Подвижные игры 17 часов</b>			
<b>1</b>	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми Выполнять легкоатлетические упражнения бег, прыжки.	Опрос .Доп. материал о видах техники бега.
<b>2</b>	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. История зарождения древних Олимпийских игр.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. Ориентироваться в понятиях «физическая культура»как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	История зарождения древних Олимпийских игр.
<b>3</b>	Инструктаж по мерам безопасности. ОФП, «Веселые старты»	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах Научатся выполнять разминку с малыми мячами. Характеризовать назначение утренней зарядки организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе	Инструктаж по мерам безопасности.
<b>4</b>	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Хищник в море»	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.	Правильное дыхание.

5	Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с разбега.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. Выполнять легкоатлетические упражнения бег прыжки Первичные умения оценки результатов. Характеризовать назначение прогулок на свежем воздухе	Корректировка техники бега Упражнения на расслабление
6	ОФП, игра «День – ночь» Режим дня.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе	Правила игры.
7	Прыжки в длину с места. Равномерный бег.	Научатся выполнять разминку Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности	Корректировка техники Упражнения на расслабление
8	Метание мяча. Подтягивание. Равномерный бег.	Научатся выполнять разминку на линиях. легкоатлетические упражнения (бег, метания и броски мячей разного веса и объёма; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	Корректировка техники Упражнения на расслабление
9	ОФП, Развитие скоростных способностей. Игра «Пятнашки»	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места. Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Правила игры
10	Метание мяча. Эстафеты. Физкультминутки.	Научатся выполнять разминку на линиях легкоатлетические упражнения (бег, метания и броски мячей разного веса и объёма Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Комплекс физкультминуток.
11	Эстафеты. Равномерный бег	Научатся организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками характеризовать назначение прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств	Правила игры
12	ОФП, Комплекс упражнений. Игра	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной	Правила игры

	«К своим флажкам».	функциональной направленности. Измерять показатели физического развития (рост и масса тела)	
13	Бег 500 м. Подтягивания Понятия физическая культура и спорт.	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств	Следить за выполнением правил игры Упражнения на расслабление
14	Полоса препятствий. Подвижные игры на открытом воздухе.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, лазания и перелазания упражнения на внимание Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из сложных ситуаций. Упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия)	Корректировка техники. Следить за выполнением правил игры
15	ОФП, Игра «Белые медведи». Эстафеты.	Научатся выполнять разминку на координацию Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками	Следить за выполнением правил игры
16	Инструктаж по ТБ. Ловля и броски мяча.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. Первичные умения оценки результатов. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)	Корректировка техники. Упражнения на расслабление
17	Прием и передача мяча. Игра «Крученный мяч»	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений специальными передвижениями без мяча. Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня	Корректировка техники Оказать оздоровительное и общеукрепляющее влияние на организм, улучшить эластичность мышц и связок

18	ОФП, Беговые эстафеты с заданиями.	Научатся выполнять разминку на координацию выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Вести тетрадь по физической культуре с записями комплексов утренней гимнастики	Следить за выполнением правил игры Укрепить ослабленные мышцы, улучшить подвижность в суставах, коррекция ОДА.
19	Прием и передача мяча. Эстафеты с мячами.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время занятий в спортивном зале соблюдать правила взаимодействия с игроками выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	Корректировка техники Правила проведения эстафет Укрепить ослабленные мышцы, улучшить подвижность в суставах, коррекция ОДА.
20	Броски и ловля мяча Игра передал – садись. Понятие ЗОЖ	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. Вести тетрадь по физической культуре с записями комплексов общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.	Корректировка техники Укрепить ослабленные мышцы, улучшить подвижность в суставах, коррекция ОДА.
21	ОФП, Бег с препятствиями. Игра «Захват знамени».	Научатся выполнять разминку на координацию целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры Укрепить ослабленные мышцы, улучшить подвижность в суставах, коррекция ОДА.
22	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча.	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя ведению мяча. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное	Корректировка техники. Укрепить ослабленные мышцы, улучшить

	« Мяч соседу»	отношение к физической нагрузке.	подвижность в суставах, коррекция ОДА.
23	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя ведению мяча. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)	Корректировка техники. Укрепить ослабленные мышцы, улучшить подвижность в суставах, коррекция ОДА.
24	ОФП, «Веселые старты».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками	Следить за выполнением правил игры
25	Ведение мяча. « Попади в обруч» Гимнастика для глаз.	Научатся выполнять игровую разминку Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя ведению мяча. отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами	Корректировка техники Понятие о физической нагрузке. Оказать оздоровительное и общеукрепляющее влияние на организм, улучшить эластичность мышц и связок.
26	Ведение мяча. « Попади в обруч»	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Корректировка техники Понятие о физической нагрузке. Оказать оздоровительное и общеукрепляющее влияние на организм, улучшить эластичность мышц и связок.
27	ОФП, Игра «Белые медведи».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Следить за выполнением правил игры Понятие о

						физической нагрузке. Оказать оздоровительное и общеукрепляющее влияние на организм, улучшить эластичность мышц и связок.
<b>2 четверть плавание 21 час</b>						
<b>28</b>	Правила поведения в бассейне. Выдохи в воду. Упражнение на задержанном вдохе: «поплавок», «звёздочка».					Дыхательные упр. на задержку вдоха.
<b>29</b>	Скольжение на груди на задержанном вдохе.					Дыхательные упр. на задержку вдоха.
<b>30</b>	К/н : « поплавок», «звёздочка».					Дыхательные упр. на задержку вдоха.
<b>31</b>	Скольжение на спине.					
<b>32</b>	Скольжение на груди ,на спине с различным положением рук . Совершенствовани е вытянутого горизонтального					Работа по учебнику

	положения.					
<b>33</b>	К/н : скольжение».					Работа по учебнику
<b>34</b>	Работа ног кролем на задержанном вдохе.					Дыхательные упр. на задержку вдоха.
<b>35</b>	Работа ног кролем на груди в согласии с дыханием.					Работа по учебнику
<b>36</b>	Работа ног кролем на спине.					Работа по учебнику
<b>37</b>	Техника гребка кролем на груди.					Работа по учебнику
<b>38</b>	Техника гребка кролем на спине.					Работа по учебнику
<b>39</b>	К/н : «работа ног кролем на груди в согласии с дыханием».					Дыхательные упр. на задержку вдоха.
<b>40</b>	Кроль на груди (согласование работы ног, рук, дыхания).					Дыхательные упр. на задержку вдоха.
<b>41</b>	Кроль на спине (согласование работы ног, рук,					Дыхательные упр. на задержку вдоха.

	дыхания).					
42	Повторение. Игры на воде. Водное поло.					Дыхательные упр. на задержку вдоха.
43	Совершенствование техники гребка кролем на груди в согласовании с дыханием.					Дыхательные упр. на задержку вдоха.
44	Совершенствование техники гребка кролем на спине.					Работа по учебнику
45	Кроль на груди, на спине. Игры, эстафеты.					Работа по учебнику
46	Совершенствование техники плавания кролем на груди.					
47	Совершенствование техники плавания кролем на спине.					Работа по учебнику
48	Эстафеты, игры на воде.					Работа по учебнику

**3 четверть Лыжная подготовка 10 часов Гимнастика 10 часов Подвижные игры 10 часов**

49	Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении выполнять организующие строевые команды и приёмы характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<i>Твой организм (теория)</i> Работа по учебнику
50	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств. выполнять передвижения на лыжах	<i>Твой организм (теория)</i> Работа по учебнику
51	ОФП, Подвижные игры с элементами футбола.	Научатся выполнять организующие команды, удары по катящемуся мячу и с места. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.	<i>Твой организм (теория)</i> Работа по учебнику
52	Группировка. Перекаты в группировке. Правильная осанка.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия)	Зимние виды спорта.
53	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится». Закаливание	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг выполнять передвижения на лыжах выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Дополнительный м-л по закаливанию.
54	ОФП. Игра «Метко в цель».	Научатся выполнять разминку на координацию выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	правила игры
55	Кувырок вперед - контроль	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на	Корректировка движений Укрепить ослабленные мышцы, улучшить

		их развитие	подвижность в суставах, коррекция ОДА. Комплекс упражнений без предмета
56	Ступающий шаг контроль. Спуски и подъемы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. Спуски и подъемы передвижения на лыжах. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.	Контроль техники. Корректировка движений Укрепить ослабленные мышцы, улучшить подвижность в суставах, коррекция ОДА. Комплекс упражнений без предмета
57	ОФП, игровые эстафеты.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Следить за выполнением правил игры
58	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Научатся выполнять кувырок вперед. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств	Корректировка движений, страховка. Укрепить ослабленные мышцы, улучшить подвижность в суставах, коррекция ОДА. Комплекс упражнений без предмета
59	Передвижение скользящим шагом без палок. Физкультминутки.	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок. выполнять передвижения на лыжах. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Корректировка техники. Укрепить ослабленные мышцы, улучшить подвижность в суставах, коррекция

			ОДА. Комплекс упражнений без предмета
60	ОФП, Игра «Выбивалы».	Научатся выполнять разминку на координацию. Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Следить за выполнением правил игры
61	Стойка на лопатках, мост - контроль	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие физических качеств	Контроль техники. Корректировка движений, страховка
62	Передвижение скользящим шагом без палок - контроль	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок. Выполнение передвижений на лыжах. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)	Контроль техники. Корректировка техники Укрепить ослабленные мышцы, улучшить подвижность в суставах, коррекция ОДА. Комплекс упражнений без предмета
63	ОФП, Подвижные игры с элементами футбола.	Научатся выполнять организующие команды, удары по катящемуся мячу и с места. играть в футбол по упрощённым правилам. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение	Корректировка техники Работа по учебнику
64	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. Акробатическая комбинация.	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами	Корректировка движений Работа по учебнику
65	Спуски и подъемы. Повороты на месте.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски. Выполнять передвижения на лыжах. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей	Корректировка движений Укрепить ослабленные мышцы,

		учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	улучшить подвижность в суставах, коррекция ОДА. Комплекс упражнений без предмета
66	ОФП, «Веселые старты».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. выполнять упражнения на развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.	Следить за выполнением правил игры
67	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Упражнения на равновесие.	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно). сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение	Корректировка движений, Страховка Работа по учебнику
68	Спуски и подъемы – контроль Прохождение дистанции 1000 м	Научатся преодолевать подъемы выполнять спуски, проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.	Контроль техники. Корректировка движений Укрепить ослабленные мышцы, улучшить подвижность в суставах, коррекция ОДА. Комплекс упражнений без предмета
69	ОФП, Подвижная игра «Белые медведи».	Научатся выполнять разминку на координацию. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности	Следить за выполнением правил игры

70	Прыжки через скакалку. Элементы акробатики	Научатся выполнять элементы акробатики слитно, прыжки через скакалку. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки.	Корректировка движений, страховка
71	Прохождение дистанции 1000 м	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. измерять показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	Корректировка движений Работа по учебнику
72	ОФП, Подвижные игры с элементами футбола.	Научатся выполнять организующие команды, удары по катящемуся мячу и с места. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Корректировка техники <i>Осанка (теория)</i>
73	Акробатическая комбинация – контроль. Лазания.	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации	Контроль техники. Корректировка движений, страховка
74	Прохождение дистанции 1000 м. - контроль	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время. измерять показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	Фиксирование результата. Корректировка движений Работа по учебнику
75	ОФП, игровые эстафеты.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Следить за выполнением правил игры
76	Прыжки через скакалку – контроль. Лазания. Полоса препятствий.	Научатся выполнять лазания и преодоления, прыжки через скакалку. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	Фиксирование результата. Корректировка движений, страховка <i>Осанка</i>

			<i>(теория)</i>
77	Лыжные эстафеты	Научатся правильно передавать эстафету. Выполнять передвижения на лыжах. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	<i>Осанка (теория)</i>
78	ОФП, Подвижные игры с элементами футбола.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Правила игры
<b>4 четверть Легкая атлетика 12 часов Подвижные игры 12 часов</b>			
79	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом перешагивание.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах с техникой прыжка в высоту. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами	Знать инструктаж
80	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками	Следить за выполнением правил игры
81	ОФП, Игра «Захват знамени».	Научатся выполнять разминку на координацию. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Следить за выполнением правил игры
82	Прыжок в высоту. Техника челночного бега	Познакомятся с техникой челночного бега с техникой прыжка в высоту. Выполнять легкоатлетические упражнения - бег, прыжки. выполнять организующие строевые команды и приёмы. целенаправленно отбирать физические упражнения для	<i>Осанка (теория)</i>

		индивидуальных занятий по развитию физических качеств	
83	«Перестрелка». «Море волнуется...»	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками	Следить за выполнением правил игры
84	ОФП, «Веселые старты».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	Следить за выполнением правил игры
85	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в высоту с разбега. - контроль	Познакомятся с техникой челночного бега с техникой прыжка в высоту. выполнять легкоатлетические упражнения - бег, прыжки. характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Работа по учебнику
86	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Следить за выполнением правил игры
87	ОФП, Подвижная игра «Белые медведи».	Научатся выполнять разминку на координацию. характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Следить за выполнением правил игры
88	Техника старта. Бег на короткие дистанции. Эстафеты.	Научатся выполнять разминку на линиях. Высокий старт. выполнять легкоатлетические упражнения - бег, прыжки. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств	Работа по учебнику
89	Подвижные игры - контроль	Научатся выполнять разминку на координацию. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры
90	Подвижные игры с	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку упражнения с мячами.	Следить за

	мячом.	организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.	выполнением правил игры Корректировка техники
91	Бег 30 м. – контроль. Техника прыжка в длину с места.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. Выполнять легкоатлетические упражнения - бег, прыжки. Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	Работа по учебнику
92	Прыжок в длину с места – контроль. Метание мяча	Научатся выполнять прыжок в длину с места упражнения, с малыми мячами. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	Укрепить мышцы туловища, улучшить работу мышц конечностей и суставов.
93	Игры с метанием.	Научатся выполнять упражнения и игровые задания, с малыми мячами. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Следить за выполнением правил игры
94	Метание мяча - контроль. Равномерный бег.	Научатся выполнять разминку на линиях. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);	Укрепить мышцы туловища, улучшить работу мышц конечностей и суставов.
95	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с разбега. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);	. Укрепить мышцы туловища, улучшить работу мышц конечностей и суставов.
96	Игры с метанием.	Научатся выполнять упражнения и игровые задания, с малыми мячами. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной	Следить за выполнением

		направленности выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	правил игры
97	Прыжок в длину с разбега – контроль Равномерный бег.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с разбега. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с разбега. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);	Укрепить мышцы туловища, улучшить работу мышц конечностей и суставов.
98	Легкоатлетические эстафеты. Подтягивание - контроль	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, подтягивание эстафетный бег. Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	Укрепить мышцы туловища, улучшить работу мышц конечностей и суставов.
99	Подвижная игра «Захват знамени».	Научатся выполнять разминку на координацию. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками	Следить за выполнением правил игры
100	Бег 1000 м. - контроль	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	Укрепить мышцы туловища, улучшить работу мышц конечностей и суставов.
101	Теоретический тест. Полоса препятствий	Научатся выполнять тестовые задания. Упражнения, направленные на развитие координации движений гибкости и силы. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	Укрепить мышцы туловища, улучшить работу мышц конечностей и суставов.
102	ОФП, Подвижная игра «Белые медведи».	Научатся выполнять разминку на координацию. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками	Следить за выполнением правил игры

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре. 3 класс

№ п/п	Тема	Планируемые результаты	Виды контроля
<b>1 четверть Легкая атлетика 10 часов Подвижные игры 17 часов</b>			
<b>1</b>	Вводный урок. Меры безопасности на уроках легкой атлетики. Обычный бег.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами. выполнять легкоатлетические упражнения бег, прыжки.	Фронтальный опрос Корректировка техники бега
<b>2</b>	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Корректировка техники бега
<b>3</b>	Инструктаж по мерам безопасности. ОФП, «Веселые старты»	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память. характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами	Следить за выполнением правил игры
<b>4</b>	Контроль бега на 30 м. Прыжки в длину с места. Беговые эстафеты	Научатся выполнять прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. выполнять легкоатлетические упражнения - бег, прыжки. Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей	Корректировка техники бега, правильности дыхания Фиксирование результата.

5	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. История развития физической культуры и первых соревнований	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта. выполнять легкоатлетические упражнения бег, прыжки. История развития физической культуры и первых соревнований. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.	Корректировка техники бега и прыжков.
6	ОФП, игра «Захват знамени»	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память. Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры
7	Прыжки в длину с места - контроль Равномерный бег	Научатся выполнять разминку. Выполнять легкоатлетические упражнения - бег, прыжки. Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки.	Корректировка техники бега. Фиксирование результата.
8	Метание мяча. Подтягивание. Игра «Охотники»	Научатся выполнять разминку на линиях. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма). Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение физкультминуток и физкультпауз.	Корректировка техники метания Фиксирование результата
9	ОФП, Развитие скоростных способностей. Игра «Снайпер»	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Следить за выполнением правил игры Корректировка техники.
10	Метание мяча контроль. Игра «К своим флажкам», Эстафеты.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма).	Фиксирование результата. Следить за выполнением правил игры

11	Равномерный бег. Беговые эстафеты.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).	Следить за выполнением правил эстафет
12	ОФП, Комплекс упражнений. Эстафеты с мячами	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.	Следить за выполнением правил эстафет
13	Бег 1000 м. контроль Силовая подготовка.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память. Выполнять легкоатлетические упражнения - бег, прыжки. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.	Фиксирование результата
14	Полоса препятствий. Эстафеты.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, лазания и перелазания. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	Корректировка техники. Следить за выполнением правил эстафет.
15	ОФП, Игра Мини - Футбол	Научатся выполнять разминку на координацию. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Следить за выполнением правил игры
16	Инструктаж по ТБ. Броски и ловля баскетбольного мяча	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Корректировка техники

17	Броски и ловля баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами. Режим дня.	Научатся выполнять упражнения с изменением темпа, направленные на развитие координации движений. Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.	Корректировка техники
18	ОФП, Беговые эстафеты с заданиями.	Научатся выполнять разминку на координацию. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Следить за выполнением правил игры
19	Ведение мяча. Игра « Мяч капитану». Физические качества.	Научатся выполнять ведение с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Корректировка техники. Следить за выполнением правил игры
20	Ведение мяча. Остановки повороты. Игра « Мяч капитану».	Научатся выполнять ведение с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. Научатся выполнять ведение с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Корректировка техники. Следить за выполнением правил игры
21	ОФП, Игра Мини – Футбол.	Научатся выполнять разминку на координацию, играть футбол по упрощённым правилам. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры
22	Ловля и передача мяча двумя руками контроль. Игра в мини-баскетбол.	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств	Фиксирование результата. Корректировка техники. Следить за выполнением правил игры
23	Эстафеты с мячами. Игра в мини- баскетбол. Измерение ЧСС	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении. Остановки и повороты. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с	Корректировка техники. Следить за выполнением правил игры

		помощью специальной таблицы);	
24	ОФП, «Веселые старты».	Научатся выполнять разминку на координацию. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Следить за выполнением правил игры
25	Ведение мяча контроль. Игра Мяч капитану	Научатся выполнять игровую разминку. Играть в баскетбол по упрощённым правилам соблюдать правила взаимодействия с игроками. упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия)	Фиксирование результата. Корректировка техники. Следить за выполнением правил игры
26	Элементы баскетбола – контроль. Игра в мини - баскетбол	Научатся выполнять организующие команды, технические элементы баскетбола. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. соблюдать правила взаимодействия с игроками. упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия)	Фиксирование результата. Корректировка техники. Следить за выполнением правил игры
27	Подвижные игры с предметами	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Следить за выполнением правил игры
<b>2 четверть гимнастика – 14 часов подвижные игры 7 часов.</b>			
28	Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.	Фронтальный опрос Корректировка движений,
29	Группировка. Перекаты в группировке.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики.	Корректировка движений, страховка

30	ОФП. Игра «Кто дальше бросит»	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Следить за выполнением правил игры
31	Кувырок вперед-контроль. Кувырок назад.	Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	Контроль техники. Корректировка движений страховка
32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Научатся выполнять кувырок вперед. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; вести тетрадь по физической культуре с записями комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.	Корректировка движений, страховка
33	ОФП, Бег с препятствиями. Игра «Захват знамени».	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)	Следить за выполнением правил игры
34	Смешанные висы и упоры. Стойка на лопатках. Мост – контроль. Физическая подготовка.	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно). сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	Фиксирование результата Корректировка движений
35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Комбинация из изученных акробатических	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно).	Корректировка движений, страховка

	элементов.		
36	ОФП, Игра «Снайпер».	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).	Следить за выполнением правил игры
37	Кувырок назад – контроль. Упражнения на равновесие.	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	Контроль техники. Корректировка движений,
38	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Прыжки через скакалку.	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание. Прыжки через скакалку. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств	Корректировка движений, страховка
39	ОФП, Игра «Захват знамени».	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	Следить за выполнением правил игры
40	Прыжки через скакалку – контроль. Упражнения на развитие мышечного корсета.	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. Прыжки через скакалку. упражнения на развитие силы. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).	Фиксирование результата. Корректировка движений, страховка
41	Элементы акробатики. Упражнения на	Научатся выполнять разминку со скамейками, игровые упражнения на реакцию и внимание. выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); целенаправленно	Корректировка движений страховка

	равновесие. Правильная осанка	отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	
42	ОФП, «Веселые старты».	Научатся выполнять разминку на координацию. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Следить за выполнением правил игры
43	Поднимание туловища из положения лежа – контроль. Элементы акробатики.	Научатся выполнять разминку в парах. упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	Фиксирование результата. Корректировка движений, страховка
44	Элементы акробатики упражнения на равновесие.	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. Прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	Корректировка движений, страховка
45	ОФП, Мини - Футбол	Научатся выполнять разминку на координацию. Играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры
46	Акробатическая комбинация – контроль. Лазания	Научатся выполнять разминку со скамейками, игровые упражнения на реакцию и внимание. выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	Фиксирование результата. Корректировка движений, страховка

		выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;	
47	Теоретическое тестирование Лазания и перелазания.	Научатся выполнять разминку со скамейками упражнения на внимание. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.	Фиксирование результата Корректировка движений
48	ОФП, Подвижные игры элементами футбола.	Научатся выполнять разминку на координацию. Играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры
<b>3 четверть Лыжная подготовка – 16 часов подвижные игры – 14 часов</b>			
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику скользящего шага. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки закаливания, прогулок на свежем воздухе.	Фронтальный опрос
50	Скользящий шаг. Повороты на месте.	Научатся выполнять организующие команды. Технику скользящего шага. Технику поворотов. Выполнять передвижения на лыжах. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	Корректировка движений
51	ОФП, Игра «Метко в цель».	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками	Следить за выполнением правил игры
52	Скользящий шаг - контроль Игра «Кто дальше прокатится»	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок. Выполнять передвижения на лыжах. Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня	Фиксирование результата Корректировка движений. Следить за выполнением

			правил игры
53	Скользкий шаг Повороты на месте и в движении.	Научатся выполнять организующие команды, скользкий шаг на лыжах без палок, скользкий шаг на лыжах без палок. Выполнять передвижения на лыжах. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств	Корректировка движений
54	ОФП, игровые эстафеты.	Научатся выполнять разминку на координацию. характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Следить за выполнением правил игры
55	Передвижение скользким шагом с палками – контроль.	Научатся выполнять организующие команды, скользкий шаг на лыжах без палок, скользкий шаг на лыжах с палками. Выполнять передвижения на лыжах. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Контроль и корректировка техники
56	Техника спусков и подъемов	Научатся выполнять организующие команды, спуски в стойке, подъемы елочкой и лесенкой. Выполнять передвижения на лыжах. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Корректировка техники
57	ОФП, Игра «Охота на лис».	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Следить за выполнением правил игры
58	Техника спусков и подъемов. Температурные режимы.	Научатся выполнять организующие команды, спуски в стойке, подъемы елочкой и лесенкой. Выполнять передвижения на лыжах. Выполнять организующие строевые команды и приемы. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств	Корректировка техники
59	Преодоление дистанции до 1500м. Подъемы и спуски под уклон	Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. Выполнять передвижения на лыжах. ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества	Корректировка техники
60	ОФП, Подвижные	Научатся выполнять разминку на координацию организовывать и проводить подвижные игры	Следить за выполнением правил

	игры с элементами футбола.	и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения	игры
61	Техника спусков – контроль. Прохождение дистанции 1000 м.	Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах с палками. Выполнять передвижения на лыжах. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Корректировка и контроль техники.
62	Прохождение дистанции 1 км. Закаливание	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Характеризовать назначение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе	контроль техники
63	ОФП, Игра «Снайпер».	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. играть в волейбол по упрощённым правилам;	Следить за выполнением правил игры
64	Техника подъемов – контроль. Прохождение дистанции 1000 м.	Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона. Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах с палками. Выполнять передвижения на лыжах	Корректировка и контроль техники.
65	Повороты на месте и в движении переступанием на месте. Игра «Гармошка»	Научатся выполнять повороты и остановки. выполнять передвижения на лыжах выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Корректировка движений
66	ОФП, «Веселые старты».	Научатся выполнять разминку на координацию, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры
67	Бег на лыжах 1000 м.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах. Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах с палками. Выполнять передвижения на лыжах	Корректировка техники

68	Бег на лыжах 1000 м. - контроль	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах. Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах с палками. Выполнять передвижения на лыжах	Фиксирование результата. Корректировка техники
69	ОФП, Подвижная игра «Снайпер»	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. играть в волейбол по упрощённым правилам;	Следить за выполнением правил игры
70	Эстафеты на лыжах	Научатся выполнять игровые задания на лыжах выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Следить за выполнением правил игры
71	Эстафеты на лыжах	Научатся выполнять игровые задания на лыжах выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Следить за выполнением правил игры
72	ОФП, «Веселые старты».	Научатся выполнять разминку на координацию, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры
73	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры без предметов.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	Следить за выполнением правил игры
74	Подвижные игры без предметов Утренняя зарядка	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении	Следить за выполнением правил игры

		(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками	
75	ОФП, Подвижные игры с элементами футбола.	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. играть в футбол по упрощённым правилам;	Следить за выполнением правил игры
76	Подвижные игры с предметами Гимнастика для глаз	Научатся выполнять разминку на координацию играть в подвижные игры с предметами. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;	Следить за выполнением правил игры
77	Подвижные игры - контроль	Научатся выполнять разминку на координацию играть в подвижные игры с предметами. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;	Следить за выполнением правил игры
78	ОФП, игровые эстафеты.	Научатся выполнять разминку на координацию, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры
<b>4 четверть Легкая атлетика – 12 часов подвижные игры – 12 часов</b>			
79	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту	Научатся выполнять организующие команды, прыжок в высоту способом перешагивания. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами	Корректировка техники
80	Беговые эстафеты	Научатся выполнять разминку на координацию. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	Следить за выполнением правил игры
81	ОФП, Игра «Захват знамени».	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Следить за выполнением правил игры
82	Техника прыжка в высоту. Техника	Научатся выполнять организующие команды, прыжок в высоту способом перешагивания. Технику челночного бега. Выполнять легкоатлетические упражнения - бег, прыжки.	Корректировка техники

	челночного бега.	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.	
83	Эстафеты с мячами. Правила гигиены	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях Научатся выполнять разминку на координацию играть в подвижные игры с предметами и без. раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	Корректировка техники Следить за выполнением правил игры
84	ОФП, «Веселые старты».	Научатся выполнять разминку на координацию, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы). выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры
85	Прыжок в высоту с разбега – контроль Челночный бег 3х10 м.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку. Выполнять легкоатлетические упражнения – бег, прыжки. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Корректировка техники бега Фиксирование результата
86	Челночный бег 3х10 м. – контроль Техника старта и стартового разгона.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку. Выполнять легкоатлетические упражнения – бег, прыжки. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	Корректировка техники Фиксирование результата
87	ОФП, Подвижная игра «Охота на лис».	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. играть в волейбол по упрощённым правилам	Следить за выполнением правил игры
88	Бег 30 м. Метание мяча.	Научатся выполнять разминку с малым мячами	Корректировка техники
89	Прыжки в длину с места - контроль Равномерный бег.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	Фиксирование результата
90	ОФП, игра мини-футбол.	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения. играть в футбол по упрощённым правилам	Следить за выполнением правил игры
91	Бег 30м. - контроль Эстафетный бег.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику прыжка в длину с разбега. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и	Фиксирование результата. Корректировка техники

	Прыжки в длину с разбега.	трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств	
92	Прыжок в длину с разбега – контроль Подтягивание.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику прыжка в длину с разбега. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств	Фиксирование результата. Корректировка техники
93	ОФП, Подвижная игра «Снайпер».	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); играть в волейбол по упрощённым правилам	Следить за выполнением правил игры
94	Бег 1000 м. Подтягивание-контроль Игра «Третий лишний».	Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств	Корректировка техники Фиксирование результата
95	Метание мяча – контроль Равномерный бег	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, метание мяча. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;	Фиксирование результата. Следить за выполнением правил игры
96	ОФП, Развитие скоростных способностей. Игра «Снайпер»	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	Следить за выполнением правил игры
97	Бег 1000м. – контроль Подвижные игры на открытом воздухе	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	Фиксирование результата Следить за выполнением правил игры
98	Полоса препятствий	Научатся выполнять разминку на внимание, лазания и перелазания. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	Следить за выполнением правил

	Подвижные игры		игры
<b>99</b>	ОФП, Игра «Захват знамени».	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Следить за выполнением правил игры
<b>100</b>	Теоретический тест. Подвижные игры с элементами русской лапты.	Научатся выполнять бег с изменением темпа броски и ловлю малого мяча. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	Фиксирование результата. Корректировка техники
<b>101</b>	Подвижные игры с элементами русской лапты.	Научатся выполнять бег с изменением темпа броски и ловлю малого мяча. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Следить за выполнением правил игры. Корректировка техники
<b>102</b>	ОФП, «Веселые старты».	Научатся выполнять разминку на координацию организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Следить за выполнением правил игры

### Календарно-тематическое планирование вариативной части (ОФП, подвижные игры) – 3-4 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание	Характеристика основной деятельности ученика	Реализация воспитательного потенциала урока
1.	Инструктаж по мерам безопасности. ОФП, «Веселые старты»	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при подвижных играх. Построение в колонну по 2 и 3. «Веселые старты»	Знать и соблюдать технику безопасности на уроках физической культуры. Уметь демонстрировать построение в колонну по 1. Выполнять эстафеты «Веселые старты»	-создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;  –формирование у учащихся всех возрастов понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения
2.	ОФП, удмуртская игра «Плыви гусь, плыви утка»	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Игра. Подтягивание на перекладине	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физических качеств.	формирование у обучающихся таких личностных качеств, как старание, внимательность, добросовестность, организованность, целеустремлённость,
3.	ОФП. Игра «Снайпер»	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Снайпер»	Освоить технику высокого старта и бега на короткие дистанции.	-создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;

4.	ОФП, Комплекс упражнений. Эстафеты с мячами	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие силы. Эстафеты с мячами.	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств.	-формирование у обучающихся таких личностных качеств, как старание, внимательность, добросовестность, организованность, целеустремлённость,
5.	ОФП, удмуртская игра «Тупен-гопен»	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Тупен-гопен»	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств.	-создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
6.	ОФП, Беговые эстафеты с заданиями.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; освоить правила проведения эстафет.	- формирование у обучающихся таких личностных качеств, как старание, внимательность, добросовестность, организованность, целеустремлённость
7.	ОФП, Игра Мини - Футбол	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Мини - футбол	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Ознакомиться с правилами игры в мини - футбол	создание условий для - сохранения и укрепления здоровья обучающихся
8	ОФП, «Веселые старты».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Бег на 800 метров в равномерном темпе без учета времени. «Веселые старты».	Освоить технику бега на длинные дистанции. Освоить правильность дыхания и распределение сил на дистанцию.	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим

9	ОФП, удмуртская игра «Вумурт»	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Подвижная игра «Вумурт».	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Вумурт»	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим
10.	ОФП. Игра «Кто дальше бросит»	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 10-15 м. Игры с мячом. Игра «Кто дальше бросит»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	формирование у обучающихся таких личностных качеств, как старание, внимательность, добросовестность, организованность, целеустремлённость,
11	ОФП, Бег с препятствиями. Игра «Захват знамени».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Бег с различными препятствиями. Игра «Захват знамени».	Освоить технику бега, уметь правильно преодолевать препятствия.	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим
12	ОФП, Игра «Снайпер».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Подтягивание на перекладине, перемещения в висе. Подвижные игры- «Снайпер».	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Снайпер».	-формирование у обучающихся таких личностных качеств, как старание, внимательность, добросовестность, организованность, целеустремлённость,
13.	ОФП, удмуртская игра «Урони полено».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Урони полено».	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Урони полено».	- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся
14.	ОФП, «Веселые	Строевые упр-я. Ходьба и бег с	Знать и выполнять упражнения	-воспитание терпимости к

	старты».	заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. «Веселые старты».	ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Выполнять эстафеты «Веселые старты»	другим, уважения к себе и другим
15.	ОФП, Мини - Футбол	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Мини - футбол	Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.	создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
16.	ОФП, Подвижные игры с элементами футбола.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Игры с элементами футбола – «Точная передача», «Мяч в ворота».	Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.	-воспитание терпимости к другим, воспитание уважения к себе и другим
17.	ОФП, Игра «Метко в цель».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Игры с метанием. ОРУ в движении. Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.	-формирование у обучающихся таких личностных качеств, как старание, внимательность, добросовестность, организованность, целеустремлённость,
18	ОФП, игровые эстафеты.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Игры, эстафеты с мячами.	Освоить правила и тактико-технические действия эстафет и комплекс ОФП.	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим  - создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;

19	ОФП, Игра «Охота на лис».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Перетягивание соперника. Подвижная игра- «Охота на лис».	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Охота на лис».	-формирование у обучающихся таких личностных качеств, как старание, внимательность, добросовестность, организованность, целеустремлённость,
20	ОФП, удмуртская игра «Капустная голова»	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Игра «Капустная голова».	Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим
21	ОФП, Игра «Снайпер».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Снайпер».	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Снайпер».	- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
22	ОФП, «Веселые старты».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. «Веселые старты».	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Выполнять эстафеты «Веселые старты»	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим
23	ОФП, Подвижная игра «Снайпер»	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Снайпер».	Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.	-формирование у обучающихся таких личностных качеств, как старание, внимательность, добросовестность, организованность, целеустремлённость,
24	ОФП, удмуртская игра «Горшочек масла»	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств.	Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим

		Игра «Горшочек масла».		
25	ОФП, игровые эстафеты.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игры, эстафеты с мячами.	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Выполнять эстафеты с мячами.	-создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
26	ОФП, Подвижн. игры с элем. футбола.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Игры с элементами футбола – «Точная передача», «Мяч в ворота».	Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим
27	ОФП, Игра «Захват знамени».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Захват знамени».	Знать и выполнять упр-я ОФП направленные на развитие физ. качеств. Освоить игру «Захват знамени».	-создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
28	ОФП, «Веселые старты».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. «Веселые старты».	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Выполнять эстафеты «Веселые старты»	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим  - создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
29	ОФП, удмуртская игра «Котик»	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Котик».	Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим
30	ОФП, игра мини-футбол.	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. ОФП. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игры с элементами футбола.	Освоить правила и тактико -технические действия игры и комплекс ОФП.	- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
	ОФП, Развитие	Строевые упр-я. Ходьба и бег с	Освоить технику высокого старта	-создание условий для

31	скоростных способностей. Игра «Снайпер»	заданиями. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег с ускорением 20 м. Игра «Снайпер» .	и бега на короткие дистанции. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м	сохранения и укрепления здоровья обучающихся; формирование у обучающихся таких личностных качеств, как старание, внимательность, добросовестность, организованность, целеустремлённость,
32	ОФП, Игра «Захват знамени».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Захват знамени».	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Освоить игру «Захват знамени».	- формирование у обучающихся таких личностных качеств, как старание, внимательность, добросовестность, организованность, целеустремлённость,
33	ОФП, удмуртская игра «Мячик в лунку»	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Мячик в лунку»	Знать и выполнять упражнения ОФП направленные на развитие физ-х качеств. Игра «Мячик в лунку»	-воспитание терпимости к другим, уважения к себе и другим
34	ОФП, Подвижная игра «Снайпер».	Строевые упр-я. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физ-х качеств. Игра «Снайпер».	Освоить правила и тактико-технические действия игры и комплекс ОФП.	- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

1. Ренато Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
2. Л.М. Шипицына И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».
3. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003.
4. С.П. Евсеев «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003.
5. «Частные методики АФК» – М.:, Советский спорт, 2007.
6. С.П. Евсеев « Теория и организация АФК» – М.: 2010.
7. Л.Н. Растомашвили «Адаптивное физическое воспитание детей со смешанными нарушениями развития» – М: 2009.
8. А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.
9. «Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга» – М: Советский спорт, 1991.
10. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.
11. М. Шоо «Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата» – М: 2003.

### Минимально необходимое оборудование:

Скамейка гимнастическая большая  
Скамейка гимнастическая малая  
Стенка гимнастическая  
Стойка баскетбольная  
Перекладина  
Фитбол

Мяч набивной  
Мяч большой  
Мяч теннисный  
Палка гимнастическая  
Кегли  
Гантели  
Маты складные  
Скамейка гимнастическая большая  
Скамейка гимнастическая малая  
Стенка гимнастическая  
Маты гимнастические складные  
Маты гимнастические  
Мягкое оборудование «Альма»  
Цилиндр  
Комплект «Забота»  
Комплект «Помощник»  
Наклонная плоскость  
Качающаяся плоскость  
Инвентарь для развития мелкой моторики  
Велотренажер