Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Двинская средняя общеобразовательная школа №28
(МБОУ Двинская СОШ №28)

Приложение к АООП образования обучающихся
с умственной отсталостью
Утверждено приказом директора школы
от 01.09.2022 г. № 90

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для обучающихся с ОВЗ
(различными формами умственной отсталости))
1- 4 классы

Составитель: Фомина О.В.
учитель физической культуры

с. Трошково, 2022

Аннотация к рабочей программе

Цель и задачи обучения курса:

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов

Минимальный уровень

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- видах стилизованной ходьбы под музыку;
- 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 играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- 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 названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- получение основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.

Метапредметнымирезультатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Регулятивные

развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

Коммуникативных

развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Предметнымирезультатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- излагать факты истории развития физический культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Основное содержание

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкаяатлетика

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

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

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

Конькобежная подготовка

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

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

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Тематическое планирование 1 класс
(99 часов – 3 часа в неделю)

№ п/п	Названиетемыраздела	Количествочасов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Игры	3
3.	Легкая атлетика	18
4.	Гимнастика	26
5.	Лыжная и конькобежная подготовка	15
6.	Игры	5
7.	Легкая атлетика	13
8.	Игры	16
	Итого:	99

Поурочное планирование 1 класс
(99 часов – 3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
		Знания о физической культуре	**3**
1	Правила поведения на уроках физической культуры.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1
2	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1
3	Осанка	Элементарные сведения о правильной осанке. Формирование правильной осанки. Значение правильной осанки при хотьбе.	1
		Игры	**3**
4	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Слушай сигнал». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Слушай сигнал»	1
5	Коррекционные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Запомни порядок». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Запомни порядок».	1
6	Коррекционные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Летает — не летает». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Летает — не летает».	1
		Легкая атлетика	**18**
7	Виды техники ходьбы и бега	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Инструктаж по ТБ. Элементарные понятия о ходьбе, беге.	1

		Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Понятие о темпе и ритме. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности (видео урок).	
8	Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы: ходьба с высоким поднимание бедра, ходьба в полуприсяду. Ходьба с перешагивание через предмет. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.	1
9	Спортивная ходьба	Изучение техники спортивной ходьбы: ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
10	Изучение техники бега	Изучение техники бега: ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
11	Бег на короткие дистанции	Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.	1
12	Спринтерский бег	Обучение технике спринтерского бега: выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1
13	Спринтерский бег	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега	1
14	Бег с ускорением	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега.	1
15	Прыжок в длину	Элементарные понятия о прыжках. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»: ознакомление с техникой, изучение отталкивания, изучение сочетания разбега с отталкиванием, изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.	1
16	Прыжок в длину	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»: изучение прыжка в целом, совершенствование техники.	1
17	Прыжок в высоту	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию, изучение техники перехода через планку, изучение техники приземления (видео урок)	1
18	Прыжок в высоту	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: изучение техники прыжка в целом, совершенствование техники. (видео урок)	1
19	Техника метания мяча	Элементарные понятия о метаниях. Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Совершенствование техники метания мяча. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.	1
20	Метание набивных мячей	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг (видео урок)	1
21	Метание мяча на дальность	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1
22	Совершенствование техники	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники метания	1

	метания мяча	мяча. Метание мяча на дальность. Соревнования по метанию мяча на дальность.	
23	Кроссовая подготовка	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники бега. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
24	Кроссовая подготовка	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники бега. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	1
Гимнастика			**26**
25	Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Общеразвивающие упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	1
26	Строевые упражнения. Команды.	Общеразвивающие упражнения. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	1
27	Элементарные сведения о скорости, ритме и темпе	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Понятие о скорости, ритме и темпе. Общеразвивающие упражнения.	1
28	Упражнения без предметов на положение и движения рук	Основные положения и движения рук, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1
29	Упражнения без предметов на положение и движения ног	Основные положения и движения ног, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1
30	Упражнения без предметов на положение и движения головы	Основные положения и движения головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1
31	Упражнения без предметов на положение и движения туловища	Основные положения и движения туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1
32	Упражнения без предметов для расслабления мышц тела и мышц шеи	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплекс упражнений для расслабления мышц тела и шей (наклоны головы, махи, рывки руками, вращения руками, мельница, приседания, прыжки)	1
33	Упражнения без предметов для укрепления мышц спины и живота	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений без предметов для укрепления мышц спины и живота (Разогревающие упражнения для мышц спины, Перекаты по животу). Укрепление мышц живота динамическим и статистическим способами. Упражнение для укрепления спины «Велосипед».	1
34	Упражнения без предметов для развития мышц рук и плечевого пояса	Общеразвивающие упражнения на месте. Комплекс упражнений на развитие мышц рук и плечевого сустава: подтягивание широким хватом за голову, сгибание рук со штангой стоя, разгибание рук с гантелями в наклоне стоя, отведение рук с гантелями в сторону, сгибание рук в блочном тренажере стоя, разгибание рук в блочном тренажере стоя, шраги с гантелями в руках	1

35	Упражнения без предметов для укрепления мышц ног	Общеразвивающие упражнения на месте. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Захватывание стопами предметов и приподнимание их. Максимальное сгибание и разгибание стоп. Комплексы упражнений для уплощенной и плоской стопы.	1
36	Упражнения без предметов на дыхание	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе. Диафрагменное дыхание. Игровые комплексы дыхательной гимнастики.	1
37	Упражнения без предметов для развития мышц кистей рук и пальцев	Комплекс упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.	1
38	Упражнения без предметов для формирования правильной осанки	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки: из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.	1
39	Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища	Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища: лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.	1
40	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками	Упражнения с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	1
41	Упражнения с предметами: с флажками	Упражнения с флажками: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед.вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.	1
42	Упражнения с предметами: с малыми обручами	Упражнения с малыми обручами: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.	1
43	Упражнения с предметами: с малыми мячами	Упражнения с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля мяча двумя руками.	1
44	Упражнения с предметами: с большим мячом	Упражнения с большими мячами: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.	1
45	Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 2 кг)	Краткий рассказ о набивном мяче. Общеразвивающие упражнения для укрепления спины и пресса. Владение мячом (упражнение на владение мячом: бросок/ловля мяча вверх; бросок/ловля мяча вверх не касаясь туловища; передача мяча с одной руки на другую вокруг своего туловища). Передача и прием мяча в парах: (упражнения на передачу и прием мяча в парах: стоя спина к спине передача мяча в паре слева направо, справа налево;стоя спина к спине передача мяча в паре сверху вниз, снизу вверх). Навыки обращения с мячом на спортивном коврике (упражнения на спортивном коврике: сидя на коврике толчок мяча вперед от груди; сидя на коврике бросок мяча вперед из-за головы (колени согнуты).	1

46	Упражнения с предметами: упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе.	1
47	Упражнения с предметами: упражнения на лазанье и переползание	Общеразвивающие упражнения в движении. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длинной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.	1
48	Упражнения с предметами: передача предметов	Общеразвивающие упражнения в движении. Передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед.	1
49	Упражнения с предметами: переноска грузов	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).	1
50	Упражнения с предметами: прыжки	Общеразвивающие упражнения в движений. Выполнение упражнений со скакалкой: перемах скакалки вперёд, назад выполнить перекат с пятки на носок, перешагивание через скакалку (скакалка неподвижна). Прыжок через скакалку на оценку. Кто быстрей завяжет скакалку. Эстафеты со скакалкой.	1
Лыжная и конькобежная подготовка			**15**
51	Лыжный инвентарь	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь: подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1
52	Посадка лыжника	Элементарные правила о ходьбе и передвижении на лыжах. Посадка лыжника. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1
53	Повороты на лыжах	Повороты переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге.	1
54	Скользящий шаг	Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Наклон туловища в скользящем шаге. Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	1
55	Скользящий шаг	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыжине. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге.	1
56	Скользящий шаг	Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Задержка маховой ноги в скользящем шаге.	1
57	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1
58	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1
59	Техника передвижения на лыжах	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.	1
60	Техника передвижения на лыжах	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.	1
61	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках.	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости.	1
62	Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперёд правой и левой ноги.	Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Изменение расстояния при выдвижении ноги вперёд в стойке устойчивости.	1
63	Подъемы и торможения	Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Торможение «лесенкой».	1

64	Подготовка к занятиям на коньках	Одежда и обувь конькобежца. Основные части конька. Снимание и одевание ботинок. (видео урок).	1
65	Подводящие упражнения	Основная стойка. Посадка конькобежца. Особенности равновесия. Поочерёдное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повёрнута слегка наружу. Переступания и перевод веса тела с одного конька на другой при различном расстоянии между ними, балансирование на одном коньке, приседания.(видео урок)	1
Игры			**5**
66	Игры зимой	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Снайпер». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Снайпер».	1
67	Игры зимой	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «К Деду Морозу в гости». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «К Деду Морозу в гости».	1
68	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Слушай сигнал». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Слушай сигнал»	1
69	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Космонавты». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Космонавты»	1
70	Коррекционные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Запомни порядок». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Запомни порядок».	1
Легкая атлетика			**13**
71	Разновидности ходьбы	Разновидности ходьбы: ходьба с высоким поднимание бедра, ходьба в полуприссиде. Ходьба с перешагивание через предмет. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодалением препятствий.	1
72	Спортивная ходьба	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	1
73	Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Бег на 30 и 60 м.	1
74	Спринтерский бег	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1
75	Спринтерский бег	Совершенствование техники спринтерского бега: бег по повороту, низкий старт на повороте, техника финиширования, совершенствование в технике бега	1
76	Бег с ускорением	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1
77	Прыжок в длину	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»: изучение прыжка в целом, совершенствование техники	1
78	Техника метания мяча	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники метания мяча	1
79	Метание набивных мячей	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1
80	Метание мяча на дальность	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники метания	1

		мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	
81	Совершенствование техники метания мяча	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Соревнования по метанию мяча на дальность.	1
82	Кроссовая подготовка	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники бега. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
83	Кроссовая подготовка	Общеразвивающие упражнения на развитие всех групп мышц. Совершенствование техники бега. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	1
Игры			**16**
84	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Слушай сигнал». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Слушай сигнал»	1
85	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Космонавты». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Космонавты»	1
86	Коррекционные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Запомни порядок». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Запомни порядок».	1
87	Коррекционные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Запомни порядок». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Запомни порядок».	1
88	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Вот так позы!», «Совушка». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Вот так позы!», «Совушка».	1
89	Игры с бегом и прыжками	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	1
90	Игры с бегом и прыжками	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки».	1
91	Игры с лазаньем и ползаньем	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Перелет птиц», «Ловля обезьян».	1
92	Игры с построением и перестроением	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Кто быстрее», «Поезд». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Кто быстрее», «Поезд».	1
93	Игры с бросанием, ловлей и	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Кого назвали — тот и ловит».	1

	метанием	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Кого назвали — тот и ловит».	
94	Игры с бросанием, ловлей и метанием	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Метко в цель». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Метко в цель».	1
95	Игры с бросанием, ловлей и метанием	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Догони мяч». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Догони мяч».	1
96-99	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Вот так позы!», «Совушка». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Вот так позы!», «Совушка».	4
ИТОГО			**99**

Тематическое планирование 2 класс
(102 часа – 3 часа в неделю)

№ п/п	Названиетемыраздела	Количествочасов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	13
3.	Гимнастика	26
4.	Лыжная и конькобежная подготовка	21
5.	Игры	2
6.	Легкая атлетика	14
7.	Игры	23
	Итого:	102

Поурочное планирование 2 класс
(102 часа – 3 часа в неделю)

№ урока	**Тема урока**	**Содержание урока**	**Кол-во часов**
Знания о физической культуре			**3**
1	Понятия: физическая культура, физическое воспитание	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Основные понятия физической культуры и физического воспитания. Основные цели физического воспитания. Физическая подготовленность.	1
2	Правила утренней гигиены и их значение для человека	Понятие о гигиене. Правила личной гигиены: гигиена тела, гигиена волос, гигиена полости рта. Гигиена одежды и обуви.	1
3	Физические качества	Понятие о физических качествах. Характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.	1
Легкая атлетика			**13**

4	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Общеразвивающие упражнения. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	1
5	Ходьба в различном темпе	Общеразвивающие упражнения. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег по коридору 30-40см. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.	1
6	Бег на короткие дистанции	Общеразвивающие упражнения. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега. Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета, старт, финиш»	1
7	Челночный бег	Общеразвивающие упражнения. Старт с различных положений. Челночный бег4*9,3*10м. Развитие координационных и скоростных способностей.	1
8	Бег на короткие дистанции	Общеразвивающие упражнения. Бег 60м на результат. Эстафеты: «Вызов номеров», «Ляпка». Развитие скоростных способностей.	1
9	Прыжки на заданную длину	Общеразвивающие упражнения. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжки на заданную длину, по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Бег на выносливость	Общеразвивающие упражнения. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(70м бег,100м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости.	1
11	Бег на средние дистанции	Общеразвивающие упражнения в движении. Бег 1000м. Развитие выносливости. Выявление работающих мышц.	1
12	Бросок набивного мяча	Общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность из положения стоя от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх и заданное расстояние. Развитие силовых способностей (видео урок).	1
13	Прыжки в высоту	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Развитие скоростно-силовых способностей Правила соревнований в прыжках (видео урок).	1
14	Прыжки в длину с разбега	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
15	Метание мяча на заданное расстояние	Общеразвивающие упражнения. Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Невод». Правила соревнований в метаниях.	1
16	Метание мяча с места в цель и на дальность	Общеразвивающие упражнения. Метание мяча с места, на дальность и в цель и на результат. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика			**26**
17	Строевые упражнения. Построение.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	1
18	Строевые упражнения. Команды и перестроения	Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. «Расчетпо порядку».	1

19	Элементарные сведения о равновесии	Общеразвивающие упражнения. Понятие о равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
20	Упражнения без предметов на положение и движения рук	Общеразвивающие упражнения. Руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Поочередное перехватывание реек руками.	1
21	Упражнения без предметов на положение и движения ног	Общеразвивающие упражнения. Взмахи ногами вперед, назад, влево,вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.	1
22	Упражнения без предметов на положение и движения головы	Основные положения и движения головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1
23	Упражнения без предметов на положение и движения туловища	Общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо.приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.	1
24	Упражнения без предметов для расслабления мышц тела и мышц шеи	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплекс упражнений для расслабления мышц тела и шей (наклоны головы, махи, рывки руками, вращения руками, мельница, приседания, прыжки).	1
25	Упражнения без предметов для укрепления мышц спины и живота	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений без предметов для укрепления мышц спины и живота (Разогревающие упражнения для мышц спины, Перекаты по животу). Укрепление мышц живота динамическим и статистическим способами. Упражнение для укрепления спины «Велосипед».	1
26	Упражнения без предметов для развития мышц рук и плечевого пояса	Общеразвивающие упражнения на месте. Комплекс упражнений на развитие мышц рук и плечевого сустава: подтягивание широким хватом за голову, сгибание рук со штангой стоя, разгибание рук с гантелями в наклоне стоя, отведение рук с гантелями в сторону, сгибание рук в блочном тренажере стоя, разгибание рук в блочном тренажере стоя, шраги с гантелями в руках	1
27	Упражнения без предметов для укрепления мышц ног	Общеразвивающие упражнения на месте. Сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьбапоребристойдоске, ходьбапоканату, гимнастическойпалке.	1
28	Упражнения без предметов на дыхание	Общеразвивающие упражнения на месте. Согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох при опускании головы вниз.	1
29	Упражнения без предметов для развития мышц кистей рук и пальцев	Общеразвивающие упражнения на месте. Разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.	1
30	Упражнения без предметов для формирования правильной осанки	Общеразвивающие упражнения на месте. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.	1
31	Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища	Общеразвивающие упражнения на месте. Лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя.Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук	1
32	Упражнения с предметами: с	Общеразвивающие упражнения на месте. Сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с	1

	малыми мячами	удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.	
33	Упражнения с предметами: с большим мячом	Общеразвивающие упражнения на месте. Прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево,после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.	1
34	Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 2 кг)	Общеразвивающие упражнения для укрепления спины и пресса. Владение мячом (упражнение на владение мячом: бросок/ловля мяча вверх; бросок/ловля мяча вверх не касаясь туловища; передача мяча с одной руки на другую вокруг своего туловища). Передача и прием мяча в парах: (упражнения на передачу и прием мяча в парах: стоя спина к спине передача мяча в паре слева направо, справа налево;стоя спина к спине передача мяча в паре сверху вниз, снизу вверх). Навыки обращения с мячом на спортивном коврике (упражнения на спортивном коврике: сидя на коврике толчок мяча вперед от груди; сидя на коврике бросок мяча вперед из-за головы (колени согнуты).	1
35	Упражнения с предметами: упражнения на равновесие	Общеразвивающие упражнения на месте. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.	1
36	Упражнения с предметами: упражнения на лазанье	Общеразвивающие упражнения на месте. Лазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие.	1
37	Упражнения с предметами: упражнения на перелезание	Общеразвивающие упражнения на месте. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1
38	Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки	Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.	1
39	Упражнения с предметами: упражнения для развития точности движений	Упражнения для развития точности движений. Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	1
40	Упражнения с предметами: передача предметов	Общеразвивающие упражнения на месте. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.	1
41	Упражнения с предметами: переноска грузов	Общеразвивающие упражнения на месте. Передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед.	1
42	Упражнения с предметами: прыжки	Общеразвивающие упражнения в движений. Выполнение упражнений со скакалкой: перемах скакалки вперёд, назад выполнить перекат с пятки на носок, перешагивание через скакалку (скакалка неподвижна). Прыжок через скакалку на оценку. Кто быстрей завяжет скакалку. Эстафеты со скакалкой.	1
Лыжная и конькобежная подготовка			**21**
43	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Построение в шеренге с лыжами в руках. Передвижение на лыжах за учителем в колонне по 1 по лыжне. Игры с бегом и прыжкамибезлыж.	1
44	Передвижение скользящим шагом без палок.	Передвижение скользящим шагом без палок. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Упражнение «Самокат». Игра «Ктобыстрее».	1
45	Передвижение скользящим шагом с палками.	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Передвижение скользящим шагом с палками. Прохождение тренировочной дистанции. Игра-эстафета «Кто быстрее» без палок.	1

46	Бег на лыжах 1 км.(зачетное, с учетом ГТО)	Бег на лыжах 1 км.(зачетное, с учетом ГТО). Игра «Чейвеерлучше».	1
47	Передвижениескользящимшагом.	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже.	1
48	Передвижениеподпологийуклон.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.	1
49	Скользящимшагомбезпалок.	Передвижение скользящим шагом без палок-30м. Обгон, переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке.	1
50	Скользящийшаг с палками.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500м в умеренном темпе. Подъемлесенкой, спуск в основнойстойке.	1
51	Подъем «елочкой»	Виды подъемов. Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х30м. Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом до500-800м в умеренном темпе.	1
52	Спуск в основной стойке.	Виды спусков. Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горкинагорку».	1
53	Спуски и подъемы	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100м индивидуальное оценивание. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	1
54	Игра-эстафета «Кто самый быстрый»	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивностиИгра-эстафета «Кто самый быстрый».	1
55	Преодолениеподъема	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	1
56	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком), подъем «лесенкой».	1
57	Попеременныйдвухшажныйход	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движения рук и ног – упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движения рук и ног.	1
58	Торможение падением	Передвижение попеременным двухшажный ход по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке; в конце спуска выполнение торможение падением (боком).	1
59	Передвижениепоучебнойлыжне	Попеременный двухшажный ход: упражнения «Самокат», то же, но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижениепоучебнойлыжнепопеременнымдвухшажнымходом.	1
60	Преодолениеподъема «лесенкой»	Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «С горки на горку».	1
61	История конькобежного спорта в России	История возникновения и развития. Олимпийские состязания на коньках. Олимпийские чемпионы конькобежного спорта России.	1
62	Упражнения в зале	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в зале: приседания. Удержание равновесия, имитация правильного падения на коньках.	1
63	Конькобежный спорт..	Основные виды конькобежного спорта. Экипировка спортсмена.	1
		Игры	**2**
64	Игры зимой	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Лучшие стрелки». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Лучшие стрелки».	1
65	Игры зимой	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Лучшие стрелки». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером,	1

		командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Лучшие стрелки».	
Легкая атлетика			**14**
66	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Общеразвивающие упражнения. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	1
67	Ходьба в различном темпе	Общеразвивающие упражнения. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег по коридору 30-40см. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.	1
68	Бег на короткие дистанции	Общеразвивающие упражнения. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега. Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета, старт, финиш»	1
69	Челночный бег	Общеразвивающие упражнения. Старт с различных положений. Челночный бег4*9,3*10м. Развитие координационных и скоростных способностей.	1
70	Бег на короткие дистанции	Общеразвивающие упражнения. Бег 60м на результат. Эстафеты: «Вызов номеров», «Ляпка». Развитие скоростных способностей.	1
71	Прыжки на заданную длину	Общеразвивающие упражнения. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжки на заданную длину, по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
72	Прыжки с высоты	Общеразвивающие упражнения. Прыжки с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120^0 и точным приземлением в квадрат. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
73	Бег на выносливость	Общеразвивающие упражнения. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(70м бег,100м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости.	1
74	Бег на средние дистанции	Общеразвивающие упражнения в движении. Бег 1000м. Развитие выносливости. Выявление работающих мышц.	1
75	Бросок набивного мяча	Общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность из положения стоя от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх и заданное расстояние. Развитие силовых способностей (видео урок).	1
76	Прыжки в высоту	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Развитие скоростно-силовых способностей Правила соревнований в прыжках (видео урок).	1
77	Прыжки в длину с разбега	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
78	Метание мяча на заданное расстояние	Общеразвивающие упражнения. Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Невод». Правила соревнований в метаниях.	1
79	Метание мяча с места в цель и на дальность	Общеразвивающие упражнения. Метание мяча с места, на дальность и в цель и на результат. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Игры			**23**

80	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Отгадай по голосу». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Отгадай по голосу».	1
81	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Карусели». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Карусели».	1
82	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Что изменилось?», «Волшебный мешок». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	1
83	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Салки маршем». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Салки маршем».	1
84	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Веревочный круг». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Веревочный круг».	1
85	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Повторяй за мной». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Повторяй за мной».	1
86	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Часовые и разведчики». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Часовые и разведчики».	1
87	Игры с бегом и прыжками	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «У ребят порядок строгий» «Кто быстрее?».	1
88	Игры с бегом и прыжками	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «У медведя во бору», «Пустое место». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «У медведя во бору», «Пустое место»	1
89	Игры с лазаньем и ползаньем	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Медведи и пчелы». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Медведи и пчелы».	1
90	Игры с построением и перестроением	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Становись - разойдись», «Займи место в автобусе». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Становись - разойдись», «Займи место в автобусе».	1

91	Игры с бросанием, ловлей и метанием	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Охотники и утки». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Охотники и утки».	1
92	Игры с бросанием, ловлей и метанием	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Кто дальше бросит?». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Кто дальше бросит?».	1
93	Игры с бросанием, ловлей и метанием	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Гонки мячей по кругу». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Гонки мячей по кругу».	1
94	Учебная игра в футбол	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Обучить технике игры головой в парах друг другу; обучить технике приема мяча на грудь в остановке; совершенствовать технику остановки мяча прижатием стопы к полю и отведением стопы назад; организовать игру в футбол.	1
95	Техника ведения и удары по воротам	Совершенствовать приёмы игры в футбол: ведение мяча; удары по мячу в ворота; учить технике обводки игрока; развивать ускорение способом бег с отягощением 3 по 20 м; организовать игру в футбол	1
96	Перемещения	Совершенствовать технику способов перемещения игрока; развивать двигательные качества быстроты и точности движений; обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча; укреплять мышцы голеностопа и рук.	1
97-98	Освоение ударов по мячу и остановка мяча в игре	Обучить технике остановки и передачи мяча в парах; отработать технику отбивания мяча партнеру после набрасывания «щечкой», подъемом стопы; укреплять мышцы голеностопа и мышцы рук; организовать игру в футбол.	2
99	Удар по катящемуся мячу	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола.Упражнения на развитие точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.	1
100-102	Учебная игра в футбол	Обучить технике остановки и передачи мяча в парах; отработать технику отбивания мяча партнеру после набрасывания «щечкой», подъемом стопы; укреплять мышцы голеностопа и мышцы рук; организовать игру в футбол.	3
ИТОГО			**102**

Тематическое планирование 3 класс
(102 часа – 3 часа в неделю)

№ п/п	Названиетемы,раздела	Количествочасов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	16
3.	Гимнастика	26

4.	Лыжная и конькобежная подготовка	17
5	Игры	2
6.	Легкая атлетика	16
7.	Игры	22
	Итого:	102

Поурочное планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
		Знания о физической культуре	**3**
1	Значение физических упражнений для здоровья человека.	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности. Влияние физических упражнений на работу мышц. Укрепление организма физическими упражнениями.	1
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	Основные положения строевого устава. Предварительные и исполнительные команды. Обязанности перед построением и в строю. Основные строевые приемы.	1
3	Физическое развитие	Понятие о физическом развитии. Факторы, влияющие на физическое развитие человека. Методы контроля над физическим развитием. Признаки нарушений физического развития.	1
		Легкая атлетика	**16**
4	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Общеразвивающие упражнения. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад,приставными шагами. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	1
5	Ходьба в различном темпе	Общеразвивающие упражнения. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег по коридору 30-40см. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.	1
6	Бег на короткие дистанции	Общеразвивающие упражнения. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега. Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета, старт, финиш»	1
7	Челночный бег	Общеразвивающие упражнения. Старт с различных положений. Челночный бег4*9,3*10м. Развитие координационных и скоростных способностей.	1
8	Бег на короткие дистанции	Общеразвивающие упражнения. Бег 60м на результат. Эстафеты: «Вызов номеров», «Ляпка». Развитие скоростных способностей.	1
9	Прыжки на заданную длину	Общеразвивающие упражнения. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжки на заданную длину, по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см;чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы(на точность приземления).Эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	Прыжки с высоты	Общеразвивающие упражнения. Прыжки с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120^0 и точным приземлением в квадрат. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1

11	Бег на выносливость	Общеразвивающие упражнения. Бег 5 мин.Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(70м бег,100м ходьба). Игра «Салки».Развитие выносливости.	1
12	Бег на выносливость	Общеразвивающие упражнения. Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(80м бег,90м ходьба).Игра «Волк во рву».Развитие выносливости.	1
13	Бег на выносливость	Общеразвивающие упражнения. Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(100м бег,70м ходьба).Выполнение основных движений с различной амплитудой. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1
14	Бег на средние дистанции	Общеразвивающие упражнения в движении. Бег 1000м. Развитие выносливости. Выявление работающих мышц.	1
15	Бросок набивного мяча	Общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность из положения стоя от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх и заданное расстояние. Развитие силовых способностей (видео урок).	1
16	Прыжки в высоту	Общеразвивающие упражнения. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Развитие скоростно-силовых способностей Правила соревнований в прыжках (видео урок).	1
17	Прыжки в длину с разбега	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
18	Метание мяча на заданное расстояние	Общеразвивающие упражнения.Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метания. Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Невод». Правила соревнований в метаниях.	1
19	Метание мяча с места в цель и на дальность	Общеразвивающие упражнения. Метание мяча с места, на дальность и в цель и на результат. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
		Гимнастика	**26**
20	Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
21	Строевые упражнения. Перестроение и команды.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1
22	Элементарные сведения о степени мышечных усилий.	Общеразвивающие упражнения. Понятие о степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
23	Упражнения без предметов на положение и движения рук	Общеразвивающие упражнения. *Д*вижение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.	1
24	Упражнения без предметов на положение и движения ног	Общеразвивающие упражнения. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом.Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.	1
25	Упражнения без предметов на положение и движения головы	Основные положения и движения головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1
26	Упражнения без предметов на положение и движения туловища	Общеразвивающие упражнения. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.	1
27	Упражнения без предметов для расслабления мышц тела	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплекс упражнений для расслабления мышц тела и шей (наклоны головы, махи, рывки руками, вращения руками, мельница,	1

	и мышц шеи	приседания, прыжки).	
28	Упражнения без предметов для укрепления мышц спины и живота	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений без предметов для укрепления мышц спины и живота (Разогревающие упражнения для мышц спины, Перекаты по животу). Укрепление мышц живота динамическим и статистическим способами. Упражнение для укрепления спины «Велосипед».	1
29	Упражнения без предметов для развития мышц рук и плечевого пояса	Общеразвивающие упражнения на месте. Комплекс упражнений на развитие мышц рук и плечевого сустава: подтягивание широким хватом за голову, сгибание рук со штангой стоя, разгибание рук с гантелями в наклоне стоя, отведение рук с гантелями в сторону, сгибание рук в блочном тренажере стоя, разгибание рук в блочном тренажере стоя, шраги с гантелями в руках	1
30	Упражнения без предметов для укрепления мышц ног	Общеразвивающие упражнения на месте. Движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.	1
31	Упражнения без предметов на дыхание	Общеразвивающие упражнения на месте. Усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.	1
32	Упражнения без предметов для развития мышц кистей рук и пальцев	Общеразвивающие упражнения на месте. Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговыедвижения кистью во внутрь и наружу.	1
33	Упражнения без предметов для формирования правильной осанки	Общеразвивающие упражнения на месте. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками	1
34	Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища	Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища. Упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.	1
35	Упражнения с предметами: с малыми мячами	Упражнения с малыми мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу.	1
36	Упражнения с предметами: с большим мячом	Общеразвивающие упражнения на месте. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.	1
37	Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 2 кг)	Общеразвивающие упражнения на месте. Поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны (видео урок)	1
38	Упражнения с предметами: упражнения на равновесие	Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.	1
39	Упражнения с предметами: упражнения на лазанье	Лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.	1
40	Упражнения с предметами: упражнения на перелезание	Общеразвивающие упражнения в движении. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длинной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Перелизание сквозь гимнастические обручи.	1
41	Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной	Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15	1

	дифференцировки	секунд, по команде учителя, затем самостоятельное выполнение марширования.	
42	Упражнения с предметами: упражнения для развития точности движений	Упражнения для развития точности движений. Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	1
43	Упражнения с предметами: передача предметов	Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска мячей различными способами. Передача мячей в колонне, шеренге, по кругу.	1
44	Упражнения с предметами: переноска грузов	Общеразвивающие упражнения на месте. Общеразвивающие упражнения в движении. Переноска мячей различными способами.	1
45	Упражнения с предметами: прыжки	Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.	1
Лыжная и конькобежная подготовка			**17**
46	Инструктаж по ТБ. Правила одевания лыж и уход за лыжами	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Обучение техники стойки на лыжах.	1
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Повторение организационно-методических требований по лыжной по лыжной подготовке. Проверка готовности к уроку. Повторение техники ступающего и скользящего шага.	1
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Повторение организационно-методических требований по лыжной по лыжной подготовке. Проверка готовности к уроку. Повторение техники ступающего и скользящего шага.	1
49	Попеременный двухшажный ход с палками	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50º. Особенности дыхания.	1
50	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Одновременный двухшажный ход. Спуск с горок в разных стойках. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1
51	Повороты на лыжах переступанием	Повороты на лыжах переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50º. Особенности дыхания.	1
52	Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.	1
53	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом»	Подъем «лесенкой». Торможение плугом.Прохождение дистанции до 2км. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.	1
54	Совершенствование передвижения на лыжах	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим их скользящим шагом. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
55	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
56	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра: «Прокатись через ворота»	1
57	Прохождение дистанции на лыжах	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Спуски с пологих склонов.	1
58	Передвижение и спуск на	Передвижение и спуск на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.	1

	лыжах		
59	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Лапта на лыжах». Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
60	Эстафета на лыжах	Эстафета на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
61	Техника передвижения на коньках	Посадка конькобежца. Отталкивание и скольжение. Имитация правильного падения на коньках (видео урок)	1
62	Техника передвижения на коньках	Отталкивание и скольжение: перенос тяжести с одной ноги на другую. Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение. Повороты. (видео урок)	1
Игры			2
63	Игры зимой	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Вот так карусель». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Вот так карусель».	1
64	Игры зимой	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Снегурочка». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Снегурочка».	1
Легкая атлетика			**16**
65	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	Общеразвивающие упражнения на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными шагами. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	1
66	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	Общеразвивающие упражнения на месте. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег по коридору 30-40см. Развитие скоростных способностей.	1
67	Бег на короткие дистанции	Общеразвивающие упражнения в движении. Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета, старт, финиш»	1
68	Челночный бег	Старт с различных положений. Челночный бег 4*9,3*10м .Развитие координационных и скоростных способностей.	1
69	Бег на 60 метров	Бег 60м на результат. Эстафеты: «Вызов номеров», «Ляпка». Развитие скоростных способностей.	1
70	Бросок набивного мяча	Развитие силовых способностей. Бросок набивного мяча (1кг) на дальность из положения стоя от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх и заданное расстояние. Эстафеты с набивными мячами (видео урок).	1
71	Прыжки в высоту	Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в прыжках. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (видео урок).	1
72	Старт с различных положений.	Старт с различных положений. Бег 30м. Челночный бег 4*9м,3*10м. Развитие координационных и скоростных способностей.	1
73	Бег на короткие дистанции	Общеразвивающие упражнения в движении. Бег на результат 60м. Развитие скоростных способностей.	1
74	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в прыжках	1
75	Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние	Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Невод». Правила соревнований в метаниях.	1
76	Метание мяча с места, на дальность и в цель	Метание мяча с места, на дальность и в цель и на результат. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1

77	Бег на выносливость	Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег,70м ходьба). Игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
78	Бег на выносливость	Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег,90м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости.	1
79	Бег на выносливость	Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег,80м ходьба).Игра «Третий лишний»». Развитие выносливости.	1
80	Бег на средние дистанции	Кросс 1000 м. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
		Игры	**22**
81	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Два сигнала». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Два сигнала».	1
82	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Запрещенное движение». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Запрещенное движение».	1
83	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Шишки, желуди, орехи». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
84	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Самые сильные». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игры «Самые сильные».	1
85	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Мяч — соседу». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Мяч — соседу».	1
86	Игры с бегом и прыжками	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Пятнашки маршем». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Пятнашки маршем».	1
87	Игры с бегом и прыжками	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Прыжки по полоскам». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Прыжки по полоскам».	1
88	Игры с бегом и прыжками	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Точный прыжок». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Точный прыжок».	1
89	Игры с бегом и прыжками	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «К своим флажкам». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «К своим флажкам».	1
90	Игры с лазаньем и ползаньем	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Медведи и пчелы».	1

		Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Медведи и пчелы».	
91	Игры с построением и перестроением	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Становись - разойдись», «Займи место в автобусе». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Становись - разойдись», «Займи место в автобусе».	1
92	Игры с бросанием, ловлей и метанием	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Зоркий глаз», «Попади в цель». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Зоркий глаз», «Попади в цель».	1
93	Игры с бросанием, ловлей и метанием	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Мяч — среднему». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Мяч — среднему».	1
94	Учебная игра в футбол	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Обучить технике игры головой в парах друг другу; обучить технике приема мяча на грудь в остановке; совершенствовать технику остановки мяча прижатием стопы к полю и отведением стопы назад; организовать игру в футбол.	1
95	Техника ведения и удары по воротам	Совершенствовать приёмы игры в футбол: ведение мяча; удары по мячу в ворота; учить технике обводки игрока; развивать ускорение способом бег с отягощением 3 по 20 м; организовать игру в футбол	1
96	Перемещения	Совершенствовать технику способов перемещения игрока; развивать двигательные качества быстроты и точности движений; обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча; укреплять мышцы голеностопа и рук.	1
97-98	Освоение ударов по мячу и остановка мяча в игре	Обучить технике остановки и передачи мяча в парах; отработать технику отбивания мяча партнеру после набрасывания «щечкой», подъемом стопы; укреплять мышцы голеностопа и мышцы рук; организовать игру в футбол.	2
99	Удар по катящемуся мячу	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола.Упражнения на развитие точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.	1
100-102	Учебная игра в футбол	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Обучить технике игры головой в парах друг другу; обучить технике приема мяча на грудь в остановке; совершенствовать технику остановки мяча прижатием стопы к полю и отведением стопы назад; организовать игру в футбол.	3
ИТОГО			**102**

Тематическое планирование 4 класс
(102 часа – 3 часа в неделю)

№ п/п	Названиетемыраздела	Количествочасов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика	15

3.	Гимнастика	25
4.	Лыжная и конькобежная подготовка	18
5.	Легкая атлетика	11
7.	Игры	30
	Итого:	102

Поурочное планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Кол-во часов
		Знания о физической культуре	**3**
1	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм во время занятий на уроках физической культуры	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности. Предупреждение травм во время занятий на уроках физической культуры.	1
2	Значение и основные правила закаливания	Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Значение и основные правила закаливания.	1
3	Физическая нагрузка и отдых	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Физическая нагрузка и отдых.	1
		Легкая атлетика	**15**
4	Инструктаж по ТБ. Развитие двигательных способностей	Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1
5	Ходьба с различными положениями и движениями рук	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. Ходьба с различными положениями и движениями рук.Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Совушка»и « «Удочка».	1
6	Ходьба в полу приседе	Ходьба в полу приседе. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки», «Повторяй за мной».	1
7	Ходьба выпадами	Ходьба выпадами. Игры с элементами общеразвивающих упражнений« Шишки, желуди, орехи», « Мяч соседу»	1
8	Ходьба с перекатом с пятки на носок	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Говорящий мяч», «Фигуры».	1
9	Бег.Медленный бег до 3 минут	Бег.Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега. Медленный бег до 3 минут. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны».	1
10	Бег на скорость до 40 м	Бег на скорость до 40 м. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор».	1
11	Быстрый бег на месте до 10 с	Быстрый бег на месте до 10 с.Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки».	1
12	Специальные беговые упражнения	Специальные беговые упражнения. Игры с бегом и прыжками «У медведя во бору», «Пустое место».	1
13	Бег с подниманием бедра	Бег с подниманием бедра. Игры с бегом и прыжками «Невод», «К своим флажкам».	1
14	Бег с захлестыванием голени назад	Бег с захлестыванием голени назад. Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Уголки».	1
15	Семенящий бег	Семенящий бег. Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки».	1
16	Челночный бег 3* 10 м	Челночный бег 3* 10 м. Игры с бегом и прыжками «Невод», «К своим флажкам».	1

17	Бег с препятствиями	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Уголки».	1
18	Понятие низкий старт	Понятие низкий старт. Игры с бегом и прыжками «Невод», «Гуси-лебеди».	1
Гимнастика			**25**
19	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Выполнение команд	Правила поведения на уроках гимнастики. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй».	1
20	Строевые упражнения. Перестроения	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом	1
21	Упражнения без предметов на положение и движения рук	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
22	Упражнения без предметов на положение и движения ног	Основные положения и движения рук, ног, голова, туловище**:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.	1
23	Упражнения без предметов на положение и движения головы	Упражнения без предметов на положение и движения головы.	1
24	Упражнения без предметов на положение и движения туловища	Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.	1
25	Упражнения без предметов для расслабления мышц тела и мышц шеи	Упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание(грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.	1
26	Упражнения без предметов для укрепления мышц спины и живота	Равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.	1
27	Упражнения без предметов для развития мышц рук и плечевого пояса	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.	1
28	Упражнения без предметов для укрепления мышц ног	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.	1
29	Упражнения без предметов на дыхание	Упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание(грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.	1
30	Упражнения без предметов для развития мышц кистей рук и пальцев	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.	1
31	Упражнения без предметов для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.	1
32	Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища	Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища. Упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.	1
33	Упражнения с предметами: с малыми мячами	Упражнения с малыми мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу.	1

34	Упражнения с предметами: с большим мячом	Упражнения с большими мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.	1
35	Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 2 кг)	Упражнениясс набивными мячами: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.	1
36	Упражнения с предметами: упражнения на равновесие	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.	1
37	Упражнения с предметами: упражнения на лазанье	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.	1
38	Упражнения на перелезание	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самыесильные».	1
39	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1
40	Упражнения для развития точности движений	Упражнения для развития точности движений. Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	1
41	Упражнения с предметами: передача предметов	Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра « Говорящий мяч». Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях.	1
42	Упражнения с предметами: переноска грузов	Переноска грузов на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.	1
43	Упражнения с предметами: прыжки	Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.	1
Лыжная и конькобежная подготовка			**18**
44	Инструктаж по ТБ. Правила одевания лыж и уход за лыжами	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Обучение техники стойки на лыжах.	1
45	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Повторение организационно-методических требований по лыжной по лыжной подготовке. Проверка готовности к уроку. Повторение техники ступающего и скользящего шага.	1
46	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Повторение организационно-методических требований по лыжной по лыжной подготовке. Проверка готовности к уроку. Повторение техники ступающего и скользящего шага.	1
47	Попеременный двухшажный ход с палками	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50º. Особенностидыхания.	1
48	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Одновременный двухшажный ход. Спуск с горок в разных стойках. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1
49	Повороты на лыжах переступанием	Повороты на лыжах переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40-50º.	1

		Особенности дыхания.	
50	Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.	1
51	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом»	Подъем «лесенкой». Торможение плугом.Прохождение дистанции до 2км. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.	1
52	Совершенствование передвижения на лыжах	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим их скользящим шагом. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
53	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
54	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра: «Прокатись через ворота»	1
55	Прохождениедистанциналыжах	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Спуски с пологих склонов.	1
56	Передвижение и спуск на лыжах	Передвижение и спуск на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.	1
57	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Игра «Лапта на лыжах». Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
58	Эстафетаналыжах	Эстафета на лыжах. Скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
59	Конькобежная подготовка	Правила поведения на уроках конькобежной подготовки. Просмотр видео.	1
60	Упражнения в зале	Упражнения в зале: перенос тяжести с одной ноги на другую. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Просмотр видео.	1
61	Упражнения на льду	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. Просмотр видео.	1
Легкая атлетика			**11**
62	Прыжки на одной ноге до 15 м	Прыжки на одной ноге до 15 м. Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Уголки».	1
63	Прыжки с ноги на ногу до 20 м	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки».	1
64	Прыжки на одной ноге	ОРУ. Прыжки на одной ноге в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Уголки».	1
65	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания - 60- 70 см). Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки».	1
66	Прыжки в длину с разбега на результат	ОРУ. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см) на результат (внимание на технику прыжка).	1
67	Метание мячей в цель на стене	Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	1
68	Метание мячей в баскетбольный щит	ОРУ. Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Посторонние предметы. Опасное любопытство.Игра с бросанием, ловлей и метанием « Охотники и утки».	1
69	Метание мячей в мишень	Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	1
70	Метание мячей на дальность	Метание мячей на дальность (ширина коридора 10-15 м). Игра с бросанием, ловлей и метанием « Охотники и утки».	1
71	Метание теннисного мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Быстрые мячи».	1

72	Прыжки на одной ноге до 15 м	Прыжки на одной ноге до 15 м. Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Уголки».	1
Игры			**30**
73	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Музыкальные змейки». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Музыкальные змейки».	1
74-77	Игры зимой	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Снежком по мячу», «Крепость». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Снежком по мячу», «Крепость».	4
78	Подвижные игры	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Найди предмет». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Найди предмет».	1
79	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры: «Светофор». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Светофор».	1
80	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Фигуры». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Фигуры».	1
81-82	Игры с бегом и прыжками	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Кто обгонит?». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Кто обгонит?».	2
83	Игры с лазаньем и ползаньем	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Медведи и пчелы». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Медведи и пчелы».	1
84	Игры с построением и перестроением	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Становись - разойдись», «Займи место в автобусе». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игра «Становись - разойдись», «Займи место в автобусе».	1
85	Игры с бросанием, ловлей и метанием	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр: «Подвижная цель», «Обгони мяч». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Игр «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1
86	Игра «Пионербол»	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры «Пионербол». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями.	1
87	Передача мяча руками, ловля его	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры «Пионербол».	1

		Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: броски, ловля и передача мяча.	
88	Подача одной рукой снизу	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры «Пионербол». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: броски, ловля и передача мяча.	1
89	Учебная игра «Пионербол»	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игры «Пионербол». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: броски, ловля и передача мяча. Игра «Пионербол».	1
90	Учебная игра в футбол	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Обучить технике игры головой в парах друг другу; обучить технике приема мяча на грудь в остановке; совершенствовать технику остановки мяча прижатием стопы к полю и отведением стопы назад; организовать игру в футбол.	1
91-93	Техника ведения и удары по воротам	Совершенствовать приёмы игры в футбол: ведение мяча; удары по мячу в ворота; учить технике обводки игрока; развивать ускорение способом бег с отягощением 3 по 20 м; организовать игру в футбол	3
94-96	Перемещения	Совершенствовать технику способов перемещения игрока; развивать двигательные качества быстроты и точности движений; обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча; укреплять мышцы голеностопа и рук.	3
97-98	Освоение ударов по мячу и остановка мяча в игре	Обучить технике остановки и передачи мяча в парах; отработать технику отбивания мяча партнеру после набрасывания «щечкой», подъемом стопы; укреплять мышцы голеностопа и мышцы рук; организовать игру в футбол.	2
99	Удар по катящемуся мячу	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола.Упражнения на развитие точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.	1
100-102	Учебная игра в футбол	Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Обучить технике игры головой в парах друг другу; обучить технике приема мяча на грудь в остановке; совершенствовать технику остановки мяча прижатием стопы к полю и отведением стопы назад; организовать игру в футбол.	3
ИТОГО			**102**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402867

Владелец Петухова Надежда Александровна

Действителен С 21.01.2025 по 21.01.2026