

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации г. Оренбурга
МОАУ "СОШ № 6"

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета школы
Протокол № 1
«29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МОАУ «СОШ №6»

Н.Н.Курникова
Приказ № 230
«04» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
1-4 классы
для обучающихся с задержкой психического развития
(Вариант 7.2.)

г. Оренбург
2023

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) образования обучающихся с ЗПР по физической культуре (адаптивной физической культуре) является приложением к АООП и составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273–ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598;
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) МОАУ «СОШ № 6» г. Оренбурга.

Пояснительная записка

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа,

целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, в 1 классе 99 часов, 24 класс -102 часа, всего 405 часов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в отношении к другим людям и к природе.

Ценность добра – направленность на развитие и сохранение жизни через сострадание и милосердие как проявление любви.

Ценность свободы, чести и достоинства как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

Ценность красоты и гармонии – это ценность стремления к гармонии, к идеалу.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений. Приоритетность знания, установления истины, самопознание как ценность – одна из задач образования.

Ценность семьи. Семья – первая и самая значимая для развития социальная и образовательная среда. Содержание физической подготовки способствует формированию эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, чувства любви, благодарности, взаимной ответственности, укреплению здоровья.

Ценность труда и творчества. Труд – естественное условие человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования. Особую роль в развитии трудолюбия ребёнка играет его учебная деятельность. В процессе её организации средствами учебного предмета у ребёнка развиваются организованность, целеустремлённость, ответственность, самостоятельность, формируется ценностное отношение к труду в целом и к труду физической подготовленности в частности.

Ценность гражданственности – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие через содержание предмета интереса к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность патриотизма. Любовь к России, активный интерес к её прошлому и настоящему, готовность служить ей.

Ценность человечества. Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемые результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся, освоивших АООП НОО. Они представляют собой систему обобщённых личностно ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

- обеспечивают связь между требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения АООП НОО;
- являться основой для разработки АООП НОО Организациями;
- являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов и учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися АООП НОО.

В соответствии с дифференцированными и деятельностными подходами содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщённые способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, а также задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Структура и содержание планируемых результатов освоения АООП НОО адекватно отражают требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, передают специфику образовательного процесса (в частности, специфику целей изучения отдельных учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области), соответствуют возрастным возможностям и особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР.

Результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования.

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социальнозначимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования—введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее-ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Физическая культура

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Способы физической деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

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

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания.

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

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

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

Плавание.

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

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

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую;

Упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звенья в стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1кг, гантели или мешочки с песком до 100г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

На материале плавания

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

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными

движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка», «Кошечка»;

Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

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

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

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

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

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

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3X10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

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

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

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

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

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Знания о физической культуре	6	3	3	2
2	Способы физкультурной деятельности	10	3	4	2
3	Физическое совершенствование (Физкультурно оздоровительная деятельность)	21	2	2	2
4	Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика	18	94	93	96
5	Гимнастика	14	16	15	16
6	Подвижные и элементы спортивных игр	12	22	22	23
7	Лыжные подготовка	12	18	17	18
8	Плавание	6	5	6	6
	Количество уроков в неделю	3	3	3	3
	Количество учебных недель	34	34	34	34
	Итого	99	102	102	102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 КЛАСС + 1 класс (дополнительный)**

№ урока	Наименование разделов и тем	Дата		Виды деятельности
		план	факт	
Физическая культура.				
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Коррекционно-развивающие упражнения Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).			Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать коррекционно-развивающие упражнения.
Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетике.				
2	Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Коррекционно-развивающие упражнения Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;			Осваивать коррекционно-развивающие упражнения.
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.				
3	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			Осваивать коррекционно-развивающие упражнения.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.				
4	Беговые упражнения: с изменением направления движения.			Осваивать технику бега различными способами
Физические упражнения.				
5	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.				
6	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.			Осваивать технику бега различными способами
7	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с			Осваивать технику прыжковых

	продвижением;			упражнений.
8	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;			Осваивать технику прыжковых упражнений.
9	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.			Осваивать технику прыжковых упражнений.
10	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.			Осваивать технику метания набивных мячей разными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска мяча
11	Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.			
12	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
13	Беговые упражнения: челночный бег. Коррекционно-развивающие упражнения: Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»;			Осваивать технику бега различными способами
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> На материале лёгкой атлетики.				
14	Прыжки со скакалкой. Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.			Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие выносливости
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика				
15	Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.			Выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.				
16	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.			Осваивать технику прыжковых упражнений.
17	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.			Осваивать технику прыжковых упражнений.
18	Прыжковые упражнения: в длину и высоту;			Осваивать технику прыжковых

				упражнений.
19	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра			Осваивать технику бега различными способами
20	Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.			Осваивать технику метания мячей разными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска мяча
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры и элементы спортивных игр.				
21	Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола. Коррекционно-развивающие упражнения Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру);			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий двигательных задач.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика				
22	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.			Осваивать технику метания мячей разными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска мяча
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры и элементы спортивных игр				
23	На материале спортивных игр: Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий двигательных задач.
24	На материале спортивных игр: Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.			
Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетике				
25	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации и выполнения прыжковых упражнений
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры и элементы спортивных игр.				
26	На материале легкой атлетике : прыжки, бег, метания и броски.			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий двигательных задач.
27	На материале спортивных игр: Баскетбол: ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца.			

Физические упражнения.				
28	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.			Проявлять физические качества при выполнении упражнений
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.				
29	Коррекционно-развивающие упражнения Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа;			Осваивать коррекционно-развивающие упражнения.
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.				
30	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Коррекционно-развивающие упражнения Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону			Осваивать коррекционно-развивающие упражнения.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.				
31	Строевые действия в шеренге и колонне;			Выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать коррекционно-развивающие упражнения.
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики.				
32	Развитие силовых способностей: преодоление сопротивления партнера (парные упражнения);			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика				
33	Организуемые команды и приемы: выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.			Выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать коррекционно-развивающие упражнения.
34	Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).			Закрепляют общеразвивающие упражнения с предметами и без. Проявлять качества силы, быстроты,

				выносливости и координации при выполнении упражнений.
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики				
35	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.			Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования правильной осанки.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики				
36	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами.			Пытаются придумать и воспроизвести комбинацию из изученных упражнений.
37	Развитие силовых способностей: отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
38	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий элементами лазанья и перелезания.			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики				
39	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами.			Пытаются придумать и воспроизвести комбинацию из изученных упражнений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. На материале гимнастики				
40	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
41	Прыжки со скакалкой. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.			
42	Прыжки со скакалкой. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.			
43	Прыжки со скакалкой. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика				
44	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий элементами лазанья и перелезания.			
45	Опорный прыжок: имитационные упражнения.			

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика				
46	Организующие команды и приёмы: Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне.			Выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ». Осваивать коррекционно- развивающие упражнения.
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики				
47	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; из разных И.п.			Пытаются придумать и воспроизвести комбинацию из изученных упражнений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика				
48	Прыжки со скакалкой: Передвижение по наклонной гимнастической скамейке			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики				
49	Развитие координации: перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.			Осваивать технику метания набивных мячей разными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска мяча.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики				
50	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы),			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика				
51	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений.
Физическое совершенствование .Физкультурно-оздоровительная деятельность				
52	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений.
Физическая культура				

53	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений.
Физическое совершенствование .Физкультурно-оздоровительная деятельность				
54	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.				
55	Передвижение на лыжах.			Соблюдать дисциплину и правилатехники безопасности во время выполнения упражнений налыжах.Осваивать технику передвижения на лыжах.
56	Передвижение на лыжах.			Соблюдать дисциплину и правилатехники безопасности во время выполнения упражнений налыжах.Осваивать технику передвижения на лыжах.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка Подвижные игры и элементы спортивных игр.				
57	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.			Проявлять качества силы,быстроты, выносливостикоординации при выполнении упражнений налыжах.
58	Повороты. Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).			Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений налыжах.
59	Передвижение на лыжах			
60	Передвижение на лыжах			
61	Передвижение на лыжах			
62	Спуски, подъемы			
63	Передвижение на лыжах			
64	Передвижение на лыжах			
65	Спуски, подъемы			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.				
66	Передвижение на лыжах			Соблюдать дисциплину и правила

67	Спуски, подъемы			техники безопасности во время выполнения упражнений на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах.
68	Передвижение на лыжах			
69	Передвижение на лыжах			
70	Передвижение на лыжах			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка. Общеразвивающие упражнения. На материале лыжные гонок.				
71	Спуски, подъемы			
72	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте);			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка				
73	Передвижение на лыжах			
74	Передвижение на лыжах			
75	Передвижение на лыжах			
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры и элементы спортивных игр.				
76	На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Коррекционно-развивающие упражнения: Броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Броски набивного мяча весом 1 кг различным: способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей - 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).			Осваивать технику метания мячей разными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска мяча
77	Баскетбол: Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца;			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий двигательных задач.
78	На материале спортивных игр: Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.			
79	На материале спортивных игр: Баскетбол: ведение мяча на месте.			
80	На материале спортивных игр: Баскетбол: ведение мяча на месте.			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий двигательных задач.
81	На материале спортивных игр: Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.			
82	На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от

83	На материале спортивных игр: Футбол:подвижные игры на материале футбола.			изменения условий двигательных задач.
84	На материале спортивных игр: Футбол:ведение мяча.			
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с элементами спортивных игр.				
85	Комплексы дыхательных упражнений.			Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие выносливости
86	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Физические упражнения.				
87	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.			Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие выносливости
Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры и элементы спортивных игр.				
88	На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика				
89	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;			Осваивать технику прыжковых упражнений.
90	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.			Осваивать технику прыжковых упражнений.
Общеразвивающие упражнения. На материале легкой атлетике .				
91	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;			Осваивать технику бега различными способами
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика				
92	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.			Осваивать технику метания набивных мячей разными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска мяча
93	Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.			
94	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых

				упражнений.
Физическая культура.				
95	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря			Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать коррекционно-развивающие упражнения.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика				
96	Беговые упражнения: с изменением направления движения.			Осваивать технику бега различными способами
97	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.			Осваивать технику. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска мяча
98	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.			Осваивать технику прыжковых упражнений.
99	Беговые упражнения: с изменением направления движения.			Осваивать технику бега различными способами

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
2 КЛАСС**

№ урока	Наименование разделов и тем	Дата		Виды деятельности
		план	факт	
Легкая атлетика				
1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
2	Способы ходьбы и бега. Игры на развитие быстроты			Изучают и осваивают разные способы ходьбы и бега (в колонне, врассыпную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств.
3	Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения			Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе). Изучают специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Повторяют игру на развитие скоростных качеств.
4	Бег с ускорением. 30м с высокого старта, тестирование.			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м. Выполняют задания на тестирование - бег 30м на максимальный результат.
5	Свободный бег в играх. Прыжки в длину с места.			Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Тренируют скоростные качества в эстафетах. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками.
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, тестирование			Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют прыжковые упражнения в подвижной игре. Выполняют задания на тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
7	Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалкой.			Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают игры со скакалкой.
8	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игры с			Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют

	прыжками.			вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
9	Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.			Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
10	Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием			Повторяют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания набивного мяча. Развивают координацию движений и меткость в подвижной игре с метанием.
Подвижные игры и игры с элементами футбола, пионербол.				
11	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу в парах.
12	Ведение мяча внутренней стороной подъема стопы.			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча.
13	Передача мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол.			Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах, отрабатывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в футбол.
14	Пионербол. Правила игры. Исходные положения игроков.			Изучают историю и правила игры в пионербол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде, осваивая передачи звенящего мяча.
15	Ориентирование на игровой площадке. Игра в пионербол.			Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в пионербол.
16	Техника выполнения броска в пионерболе. Двухсторонняя игра.			Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы пионербола в игре.
Гимнастика				
17	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения.
18	Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека. Основные исходные положения в гимнастике.			Демонстрируют знания о значении ежедневной УГГ для здоровья человека. Разучивают комплекс УГГ. Повторяют основные исходные положения в гимнастике.
19	Лазание по гимнастической стенке.			Повторяют комплекс УГГ. Осваивают лазание по

				гимнастической стенке произвольным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием.
20	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.			Закрепляют комплекс УГГ. Разучивают упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Тренируют ловкость в играх с перелезанием, подлезанием и прыжками.
21	Упражнения на развитие равновесия на полу.			Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу типа перешагни через предметы, пройди по доске, собери предметы, стоя на доске. Разучивают игры-перебежки.
22	Упражнения в равновесии на скамейке.			Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренируют равновесие выполняя упражнения на гимнастической скамейке (ходьба прямо, ходьба боком приставным шагом, перешагивание через предметы, касаясь носком ноги пола).
23	Акробатические упражнения в упорах, седы, группировки.			Закрепляют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают в игре упражнения в упорах, седы и группировки. Разучивают игры с гимнастической палкой.
24	Перекаты в группировке вперед-назад из разных исходных положений.			Разучивают комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вперед-назад из разных исходных положений. Осваивают игры с обручем.
25	Перекаты вправо и влево выпрямившись.			Повторяют комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вправо и влево, выпрямившись. Развивают ловкость и координацию в эстафетах с обручем.
26	Стойка на лопатках согнувшись. Простейшая комбинация из изученных акробатических упражнений.			Закрепляют комплекс упражнений с обручем. Осваивают стойку на лопатках, согнувшись. Пытаются придумать и воспроизвести комбинацию из изученных упражнений.
Гимнастика				
27	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения. Разучивают общеразвивающие упражнения под музыку.
28	Ритмические упражнения.			Повторяют ходьбу под счет. Осваивают ходьбу с хлопками, акцентируя на счет 1,2, на счет 2,3, на счет 3,4. Повторяют общеразвивающие упражнения и игры под музыку.
29	Упражнения для формирования осанки.			Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования правильной осанки.

30	Упражнения в лазании по гимнастической стенке.			Разучивают комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз произвольным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево. Тренируют ловкость и координацию в играх с лазанием.
31	Упражнения в лазании и ползании.			Повторяют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево; ползание по полу и скамейке разными способами.
32	Лазание по канату.			Закрепляют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по канату произвольным способом.
33	Полоса препятствий из 4-5 элементов.			Разучивают комплекс упражнений с большим мячом. Развивают координацию, ловкость, быстроту, преодолевая полосу препятствий с лазанием, перелезанием и подлезанием.
34	Упражнения в равновесии.			Повторяют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке. Осваивают командные игры с мячом.
35	Упражнения на развитие точности и координации движений.			Закрепляют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают точность и координацию движений, выполняя броски большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с заданного расстояния.
36	Упражнения на ориентирование. Игры и эстафеты.			Повторяют строевые упражнения. Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п. Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты.
Плавание				
37	Подводящие упражнения вхождения в воду.			Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по плаванию.
38	Передвижение по дну бассейна.			Ориентировка в пространстве.

39	Передвижение по дну бассейна.			
40	Упражнения на всплытие.			Освоение задержки дыхания в воде.
41	Упражнения на всплытие, лежание и скольжение.			Освоение равновесия.
42	Упражнения на согласование работы рук и ног.			Овладение элементами техники плавания.
43	Упражнения на согласование работы рук и ног.			Овладение элементами техники плавания.
44	Упражнения на согласование работы рук и ног.			Овладение элементами техники плавания.
45	Игры в воде.			Совершенствовать во время игра, плавательные умения и навыки, физические качества характерные для плавания.
46	Игры в воде.			
47	Игры в воде.			
48	Игры в воде.			
Лыжная подготовка				
49	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.			Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу.
50	Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру.			Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
51	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.			Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне.
52	Повороты переступанием на месте			Закрепляют навыки надевания и снятия ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте, передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 0,5км.
53	Техника скользящего шага без палок.			Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. Тренируют равновесие осваивая технику скользящего шага без палок.
54	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.			Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага с палками.
55	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом .			Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу .
56	Техника попеременного двухшажного хода.			Осваивают имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая

				внимание на работу рук. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок, имитируя руками движения как с палками.
57	Техника попеременного двухшажного хода.разноименная работа рук и ног.			Повторяют имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на разноименную работу рук и ног. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок, имитируя руками движения как с палками.
58	Передвижение по учебной лыжне изученными способами .			Тренируют выносливость, передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1,5 км. Развивают скоростные качества в играх.
59	Одновременный бесшажный ход			Разучивают имитационные упражнения техники одновременного бесшажного хода без палок и лыж. Осваивают технику одновременного бесшажного хода, передвигаясь по учебному кругу.
60	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.			Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
61	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.			Развивают скоростные качества и внимание в подвижных играх.
62	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.			Разучивают имитационное упражнение - стойка лыжника. Осваивают спуск с пологого склона в высокой стойке. Развивают равновесие в играх с катанием с горки.
63	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.			
64	Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.			Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
65	Передвижение на лыжах с ускорениями.			Развивают скоростные качества и внимание.
66	Передвижение на лыжах с ускорениями.			
67	Прохождение тренировочных дистанций.			Самостоятельно повторяют упражнения, передвижения и игры на лыжах. Выполняют на результат бег на лыжах .
68	Прохождение тренировочных дистанций.			Развивают скоростные качества и внимание в подвижных играх.

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола и волейбола.				
69	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами баскетбола.			Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Развивают ловкость в играх с мячом (подбрасывают, катят, переносят мяч).
70	Ведение мяча на месте, правой, левой рукой.			Разучивают разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Осваивают ведение мяча на месте.
71	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте.			Повторяют разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Тренируются в подбрасывании и ловле мяча стоя на месте.
72	Передачи мяча на месте в парах. Игры и эстафеты с мячом.			Закрепляют разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Тренируют ловкости и координацию в передачах мяча в парах и играх с мячом.
73	Игры с элементами волейбола.			Разучивают разминку с мячом в парах. Осваивают передачи мяча в парах стоя на месте через шнур или волейбольную сетку.
74	Подачи мяча через сетку.			Повторяют разминку с мячом в парах. Осваивают подачи мяча через сетку с разного расстояния. Отрабатывают точность и дальность подачи в игре.
75	Игра в волейбол.			Закрепляют разминку с мячом в парах. Развивают ловкость, быстроту реакции и взаимодействуют в команде в игре пионербол.
76	Игры и эстафеты с мячом.			Самостоятельно пытаются выбрать и организовать игру с мячом.
Подвижные игры				
77	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Игры с бегом.			Повторяют правила безопасности и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Осваивают игры типа перебежек и ловишек.
78	Подвижные игры с метанием.			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Тренируют точность, ловкость, силу в играх с метанием.
79	Игры и с элементами соревнования.			Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Развивают быстроту и сноровку в играх-соревнованиях типа Третий лишний", "Пустое место".
80	Игры-эстафеты.			Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений в

				движении. Учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты с разными заданиями.
81	Игры с использованием различных предметов.			Самостоятельно каждый по одному упражнению составляют и разучивают комплекс утренней гигиенической зарядки. Играют в игры с использованием: обручей, кеглей, мячей, кубиков, скакалки, палки и т. д.
82	Игры на ориентировку и внимание.			Повторяют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр.
83	Эстафеты и игры с мячом.			Закрепляют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Учатся взаимодействию в команде в играх и эстафетах с мячом.
84	Подвижные игры разных народов.			Разучивают комплекс упражнений в парах. Разучивают и запоминают русские народные игры типа "салки", "лапта", "гори-гори ясно".
84	Коррекционно – развивающие игры: «Порядок и беспорядок».			Повторяют комплекс упражнений в парах. Учатся играть в командные игры .
85	Коррекционно – развивающие игры: «Узнай, где звонили».			Повторяют комплекс упражнений в парах. Учатся играть в командные игры .
86	Коррекционно – развивающие игры: «Собери урожай», «Прыжки по кочкам».			
87	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашка»			Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру .
88	Игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», « Кот и мыши».			Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы в игре.
89	Игры с бегом и прыжками: « Подбеги к своему предмету», «День и ночь».			Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру .
90	Игры с мячом: « Метание мячей и мешочков», «Кого назвали – тот и ловит».			Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы игры.
92	Игры с мячом: « Мяч по кругу», « Не урони мяч».			Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы в игре.
Легкая атлетика				
93	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.			Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.

94	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.			Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, враспынную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств. Тренируют выносливость в беге до 500м.
95	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.			Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Изучают специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют выносливость в беге до 500м.
96	Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта (тестирование).			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат.
97	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).			Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками. Выполняют тестирование - метание набивного мяча на дальность.
98	Прыжок в длину с места (тестирование).			Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют в подвижной игре метание мяча в цель. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
99	Метание малого мяча в цель (тестирование).			Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель.
100	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.			Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
101	Подвижные игры с элементами бега.			Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
102	Подведение итогов за год. Подвижные игры по выбору.			Пытаются оценивать и анализировать проделанную за год работу. Кто чему научился. Сравнивают результаты тестирования. Делают выводы, ставят цель на будущее.
	ИТОГО:	102		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
3 КЛАСС**

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Дата		Виды деятельности
		план	факт	
Легкая атлетика				
1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
2	Ходьба: парами, по кругу парами.			Изучают и осваивают разные способы ходьбы (в колонне, врассыпную, в одном направлении и т.д.).
3	Ходьба в чередовании с бегом. В умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.			Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе).
4	Беговые упражнения: с высокого старта с последующим ускорением.			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м. Выполняют задания на тестирование - бег 30м на максимальный результат.
5	Свободный бег в играх. Прыжки в длину с места.			Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Тренируют скоростные качества в эстафетах. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками.
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, тестирование			Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют прыжковые упражнения в подвижной игре. Выполняют задания на тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
7	Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалкой.			Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают игры со скакалкой.
8	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игры с прыжками.			Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.

9	Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.			Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
10	Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием			Повторяют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания набивного мяча. Развивают координацию движений и меткость в подвижной игре с метанием.
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол. Волейбол.				
11	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу в парах.
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча.
13	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.			Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах, отрабатывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в футбол.
14	Волейбол. Правила игры. Исходные положения игроков.			Изучают историю и правила игры в волейбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде, осваивая передачи звенящего мяча.
15	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.			Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в волейбол.
16	Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).			Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы волейбола в игре.
Гимнастика				
17	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения.
18	Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека. Основные исходные положения в гимнастике.			Демонстрируют знания о значении ежедневной УГГ для здоровья человека. Разучивают комплекс УГГ. Повторяют основные исходные положения в гимнастике.
19	Лазание по гимнастической стенке.			Повторяют комплекс УГГ. Осваивают лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием.
20	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.			Закрепляют комплекс УГГ. Разучивают упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Тренируют ловкость в играх с перелезанием, подлезанием и прыжками.

21	Упражнения на развитие равновесия на полу.			Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу типа перешагни через предметы, пройди по доске, собери предметы, стоя на доске. Разучивают игры-перебежки.
22	Упражнения в равновесии на скамейке.			Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренируют равновесие выполняя упражнения на гимнастической скамейке (ходьба прямо, ходьба боком приставным шагом, перешагивание через предметы, касаясь носком ноги пола).
23	Акробатические упражнения в упорах, седы, группировки.			Закрепляют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают в игре упражнения в упорах, седы и группировки. Разучивают игры с гимнастической палкой.
24	Перекаты в группировке вперед-назад из разных исходных положений.			Разучивают комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вперед-назад из разных исходных положений. Осваивают игры с обручем.
25	Перекаты вправо и влево выпрямившись.			Повторяют комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вправо и влево, выпрямившись. Развивают ловкость и координацию в эстафетах с обручем.
26	Стойка на лопатках согнувшись. Простейшая комбинация из изученных акробатических упражнений.			Закрепляют комплекс упражнений с обручем. Осваивают стойку на лопатках, согнувшись. Пытаются придумать и воспроизвести комбинацию из изученных упражнений.
Гимнастика				
27	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения. Разучивают общеразвивающие упражнения под музыку.
28	Ритмические упражнения.			Повторяют ходьбу под счет. Осваивают ходьбу с хлопками, акцентируя на счет 1,2, на счет 2,3, на счет 3,4. Повторяют общеразвивающие упражнения и игры под музыку.
29	Упражнения для формирования осанки.			Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования правильной осанки.
30	Упражнения в лазании по гимнастической стенке.			Разучивают комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз произвольным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево. Тренируют ловкость и координацию в играх с

				лазанием.
31	Упражнения в лазании и ползании.			Повторяют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево; ползание по полу и скамейке разными способами.
32	Лазание по канату.			Закрепляют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по канату произвольным способом.
33	Полоса препятствий из 4-5 элементов.			Разучивают комплекс упражнений с большим мячом. Развивают координацию, ловкость, быстроту, преодолевая полосу препятствий с лазанием, перелезанием и подлезанием.
34	Упражнения в равновесии.			Повторяют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке. Осваивают командные игры с мячом.
35	Упражнения на развитие точности и координации движений.			Закрепляют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают точность и координацию движений, выполняя броски большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с заданного расстояния.
36	Упражнения на ориентирование. Игры и эстафеты.			Повторяют строевые упражнения. Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п. Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты.
Плавание				
37	Подводящие упражнения вхождения в воду.			Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по плаванию.
38	Передвижение по дну бассейна.			Ориентировка в пространстве.
39	Передвижение по дну бассейна.			Ориентировка в пространстве.
40	Упражнения на всплытие.			Освоение задержки дыхания в воде.
41	Упражнения на всплытие, лежание и скольжение.			Освоение равновесия.
42	Упражнения на согласование работы рук и ног.			Овладение элементами техники плавания.
43	Упражнения на согласование работы рук и ног.			Овладение элементами техники плавания.
44	Упражнения на согласование работы рук и ног.			Овладение элементами техники плавания.

45	Игры в воде.			Совершенствование во время игр, плавательные умения и навыки, физические качества характерные для плавания.
46	Игры в воде.			
47	Игры в воде.			
48	Игры в воде.			
Лыжная подготовка				
49	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.			Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу.
50	Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру.			Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
51	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.			Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне.
52	Повороты переступанием на месте			Закрепляют навыки надевания и снятия ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте, передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 0,5км.
53	Техника скользящего шага без палок.			Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. Тренируют равновесие осваивая технику скользящего шага без палок.
54	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.			Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага с палками.
55	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом .			Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу .
56	Техника попеременного двухшажного хода.			Осваивают имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на работу рук. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок, имитируя руками движения как с палками.
57	Техника попеременного двухшажного хода.разноименная работа рук и ног.			Повторяют имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на разноименную работу рук и ног. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без

				палок, имитируя руками движения как с палками.
58	Передвижение по учебной лыжне изученными способами .			Тренируют выносливость, передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1,5 км. Развивают скоростные качества в играх.
59	Одновременный бесшажный ход			Разучивают имитационные упражнения техники одновременного бесшажного хода без палок и лыж. Осваивают технику одновременного бесшажного хода, передвигаясь по учебному кругу.

60	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.			Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
61	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.			Развивают скоростные качества и внимание в подвижных играх.
62	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.			Разучивают имитационное упражнение - стойка лыжника. Осваивают спуск с пологого склона в высокой стойке. Развивают равновесие в играх с катанием с горки.
63	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.			
64	Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.			Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
65	Передвижение на лыжах с ускорениями.			Развивают скоростные качества и внимание.
66	Передвижение на лыжах с ускорениями.			
67	Прохождение тренировочных дистанций.			Самостоятельно повторяют упражнения, передвижения и игры на лыжах. Выполняют на результат бег на лыжах .
68	Прохождение тренировочных дистанций.			

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола и пионербола.				
69	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Стойка баскетболиста.			Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом.
70	Ведение мяча на месте, правой, левой рукой.			Разучивают разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Осваивают ведение мяча на месте.
71	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте.			Повторяют разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Тренируются в подбрасывании и ловле мяча стоя на месте.
72	Передачи мяча на месте в парах. Игры и эстафеты с			Закрепляют разминку для подготовки мышц рук и верхнего

	мячом.			плечевого пояса к игре с мячом. Тренируют ловкости и координацию в передачах мяча в парах и играх с мячом.
73	Игры с элементами пионербола.			Разучивают разминку с мячом в парах. Осваивают передачи мяча в парах стоя на месте через шнур или волейбольную сетку.
74	Поддачи мяча через сетку.			Повторяют разминку с мячом в парах. Осваивают поддачи мяча через сетку с разного расстояния. Отрабатывают точность и дальность подачи в игре.
75	Игра в пионербол.			Закрепляют разминку с мячом в парах. Развивают ловкость, быстроту реакции и взаимодействуют в команде в игре пионербол.
76	Игры и эстафеты с мячом.			Самостоятельно пытаются выбрать и организовать игру с мячом.
Подвижные игры				
77	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.			Повторяют правила безопасности и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.
78	Подвижные игры с метанием.			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Тренируют точность, ловкость, силу в играх с метанием.
79	Игры и с элементами соревнования.			Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Развивают быстроту и сноровку в играх-соревнованиях типа Третий лишний", "Пустое место".
80	Игры-эстафеты.			Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты с разными заданиями.
81	Игры с использованием различных предметов.			Самостоятельно каждый по одному упражнению составляют и разучивают комплекс утренней гигиенической зарядки. Играют в игры с использованием: обручей, кеглей, мячей, кубиков, скакалки, палки и т. д.
82	Игры на ориентировку и внимание.			Повторяют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр.
83	Эстафеты и игры с мячом.			Закрепляют составленный на прошлом занятии комплекс УГГ. Учатся взаимодействию в команде в играх и эстафетах с мячом.
84	Подвижные игры разных народов.			Разучивают комплекс упражнений в парах. Разучивают и запоминают русские народные игры типа "салки", "лапта",

				"гори-гори ясно".
84	Коррекционно – развивающие игры: «Порядок и беспорядок».			Повторяют комплекс упражнений в парах. Учатся играть в командные игры .
85	Коррекционно – развивающие игры: «Узнай, где звонили».			
86	Коррекционно – развивающие игры: «Собери урожай», «Прыжки по кочкам».			
87	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку» , «Пятнашка»			Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру .
88	Игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», « Кот и мыши».			Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы в игре.
89	Игры с бегом и прыжками: « Подбеги к своему предмету», «День и ночь».			Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру.
90	Игры с мячом: « Метание мячей и мешочков», «Кого назвали – тот и ловит».			Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы игры.
92	Игры с мячом: « Мяч по кругу», « Не урони мяч».			Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы в игре.
Легкая атлетика				
93	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.			Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
94	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.			Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, враспынную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств. Тренируют выносливость в беге до 500м.
95	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.			Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Изучают специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют выносливость в беге до 500м.
96	Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта (тестирование).			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат.
97	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).			Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с

				прыжками. Выполняют тестирование - метание набивного мяча на дальность.
98	Прыжок в длину с места (тестирование).			Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют в подвижной игре метание мяча в цель. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
99	Метание малого мяча в цель (тестирование).			Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель.
100	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.			Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
101	Подвижные игры с элементами бега.			Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
102	Подвижные игры.			Пытаются оценивать и анализировать проделанную за год работу. Кто чему научился. Сравнивают результаты тестирования. Делают выводы, ставят цель на будущее.
	ИТОГО:	102		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
4 КЛАСС**

№ урока	Наименование разделов и тем	Дата		Виды деятельности
		план	факт	
Легкая атлетика				
1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
2	Ходьба с сохранением правильной осанки.			Изучают и осваивают разные способы ходьбы (в колонне, враспынную, в одном направлении и т.д.).
3	Ходьба в чередовании с бегом. В умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.			Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе).
4	Беговые упражнения: с высокого старта с последующим ускорением.			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения на месте (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м. Выполняют задания на тестирование - бег 30м на максимальный результат.
5	Ходьба на пятках и носках. Ходьба в различном темпе: медленно и быстро. Ходьба в медленном темпе с сохранением дистанции.			Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений.
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.			Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют прыжковые упражнения в подвижной игре. Выполняют задания на тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
7	Прыжки через скакалку на месте. Игры со скакалкой.			Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают игры со скакалкой.
8	Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игры с прыжками.			Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель;			Осваивают технику метания малого мяча на дальность.

	метание малого мяча в вертикальную цель. Игры с мячом.			Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
10	Метание набивного мяча. Броски большого мяча друг другу в парах руками снизу.			Осваивают технику метания набивного мяча. Развивают координацию движений и меткость в подвижной игре с метанием.
Подвижные игры и игры с элементами футбола, пионербола.				
11	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу в парах.
12	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают ведение мяча.
13	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.			Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Взаимодействуют в парах, отрабатывая передачи мяча внутренней стороной стопы. Играют в футбол.
14	Пионербол. Правила игры. Исходные положения игроков.			Изучают историю и правила игры в пионербол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде, осваивая передачи звенящего мяча.
15	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.			Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру в пионербол.
16	Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).			Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы пионербола в игре.
Гимнастика				
17	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения.
18	Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека. Гимнастика для глаз. Основные исходные положения в гимнастике.			Демонстрируют знания о значении ежедневной УГГ для здоровья человека. Разучивают комплекс УГГ. Повторяют основные исходные положения в гимнастике.
19	Лазание по гимнастической стенке.			Повторяют комплекс УГГ. Осваивают лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием.
20	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия сидя : («каток», «серп», «маляр», «окно»).			Закрепляют комплекс УГГ. Разучивают упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Тренируют ловкость в играх с перелезанием, подлезанием и прыжками.

21	Упражнения на развитие равновесия на полу.			Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу типа перешагни через предметы, пройди по доске, собери предметы, стоя на доске. Разучивают игры-перебежки.
22	Упражнения в равновесии на скамейке.			Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренируют равновесие выполняя упражнения на гимнастической скамейке (ходьба прямо, ходьба боком приставным шагом, перешагивание через предметы, касаясь носком ноги пола).
23	Акробатические упражнения в упорах, седы, группировки.			Закрепляют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают в игре упражнения в упорах, седы и группировки. Разучивают игры с гимнастической палкой.
24	Перекаты в группировке вперед-назад из разных исходных положений.			Разучивают комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вперед-назад из разных исходных положений. Осваивают игры с обручем.
25	Перекаты вправо и влево выпрямившись.			Повторяют комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вправо и влево, выпрямившись. Развивают ловкость и координацию в эстафетах с обручем.
26	Стойка на лопатках согнувшись. Простейшая комбинация из изученных акробатических упражнений.			Закрепляют комплекс упражнений с обручем. Осваивают стойку на лопатках, согнувшись. Пытаются придумать и воспроизвести комбинацию из изученных упражнений.
Гимнастика. Упражнения на развитие двигательных навыков и умений.				
27	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Выполнение команд : « Становись!», «Равняйся!», «Смирно», «Вольно», «Шагом Марш!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.			Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения.
28	Вис на руках на гимнастической стенке 1-2 сек.			Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево; ползание по полу и скамейке разными способами.
29	Упражнения для формирования осанки. Ходьба на носках , с предметами на голове, с заданной осанкой.			Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования

				правильной осанки.
30	Пролезание в модуль – тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.			Тренируют ловкость и координацию в играх с лазанием.
31	Лазание, перелазание, подлезание :подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.			Повторяют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево; ползание по полу и скамейке разными способами.
32	Подлезание под препятствием с предметом в руках.			Тренируют ловкость и координацию в играх с лазанием.
33	Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.			Разучивают комплекс упражнений с большим мячом. Развивают координацию, ловкость, быстроту, преодолевая полосу препятствий с лазанием, перелезанием и подлезанием.
34	Упражнения в равновесии. Ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/ скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/ скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/ скамейке; расхождение вдвоём при встрече на г/ скамейке; «Ласточка» на полу.			Развивают равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке. Осваивают командные игры с мячом.
35	Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом из-за «головы через плечо».			Закрепляют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают точность и координацию движений, выполняя броски большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с заданного расстояния.
36	Упражнения на ориентирование. Игры и эстафеты.			Повторяют строевые упражнения. Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п. Соревнуются и учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты.
Плавание				
37	Подводящие упражнения вхождения в воду.			Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по плаванию.

38	Передвижение по дну бассейна.			Ориентировка в пространстве.
39	Передвижение по дну бассейна.			
40	Упражнения на всплытие.			Освоение задержки дыхания в воде.
41	Упражнения на всплытие, лежание и скольжение.			Освоение равновесия.
42	Упражнения на согласование работы рук и ног.			Овладение элементами техники плавания.
43	Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску.			Овладение элементами техники плавания.
44	Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).			Демонстрировать специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.
45	Игры в воде.			Совершенствовать во время игр, плавательные умения и навыки, физические качества характерные для плавания.
46	Игры в воде.			
47	Игры в воде.			
48	Игры в воде.			
Лыжная подготовка				
49	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.			Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу.
50	Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру.			Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
51	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.			Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне.
52	Повороты переступанием на месте			Закрепляют навыки надевания и снятия ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте, передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 0,5км.
53	Техника скользящего шага без палок.			Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. Тренируют равновесие осваивая технику скользящего шага без палок.
54	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.			Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага с палками.

55	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом .			Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу .
56	Техника попеременного двухшажного хода.			Осваивают имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на работу рук. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок, имитируя руками движения как с палками.
57	Техника попеременного двухшажного хода.разноименная работа рук и ног.			Повторяют имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на разноименную работу рук и ног. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок, имитируя руками движения как с палками.
58	Передвижение по учебной лыжне изученными способами .			Тренируют выносливость, передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1,5 км. Развивают скоростные качества в играх.
59	Одновременный бесшажный ход			Разучивают имитационные упражнения техники одновременного бесшажного хода без палок и лыж. Осваивают технику одновременного бесшажного хода, передвигаясь по учебному кругу.

60	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.			Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
61	Лыжная подготовка. Торможение.			Разучивают имитационные упражнения техники.
62	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.			Разучивают имитационное упражнение - стойка лыжника.
63	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.			Осваивают спуск с пологого склона в высокой стойке. Развивают равновесие в играх с катанием с горки.
64	Передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.			Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
65	Передвижение на лыжах с ускорениями.			Развивают скоростные качества и внимание.
66	Передвижение на лыжах с ускорениями.			
67	Прохождение тренировочных дистанций.			Самостоятельно повторяют упражнения, передвижения и игры на лыжах. Выполняют на результат бег на лыжах .
68	Прохождение тренировочных дистанций.			

Подвижные игры и игры с элементами баскетбола и волейбол.				
69	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Стойка баскетболиста.			Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом.
70	Ведение мяча на месте, правой, левой рукой.			Разучивают разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Осваивают ведение мяча на месте.
71	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте.			Повторяют разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Тренируются в подбрасывании и ловле мяча стоя на месте.
72	Передачи мяча на месте в парах. Игры и эстафеты с мячом.			Закрепляют разминку для подготовки мышц рук и верхнего плечевого пояса к игре с мячом. Тренируют ловкости и координацию в передачах мяча в парах и играх с мячом.
73	Игры с элементами волейбола.			Разучивают разминку с мячом в парах. Осваивают передачи мяча в парах стоя на месте через шнур или волейбольную сетку.
74	Поддачи мяча через сетку.			Повторяют разминку с мячом в парах. Осваивают поддачи мяча через сетку с разного расстояния. Отрабатывают точность и дальность поддачи в игре.
75	Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола.			Закрепляют разминку с мячом в парах. Развивают ловкость, быстроту реакции и взаимодействуют в команде в игре пионербол.
76	Игры и эстафеты с мячом.			Самостоятельно пытаются выбрать и организовать игру с мячом.
77	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях волейболом.			Повторяют правила безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по волейболу.
78	Подбрасывание мяча; подача мяча.			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Тренируют точность, ловкость, силу в играх.
79	Приём и передача мяча.			Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр.
80	Подвижные игры на материале волейбола.			Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр. Учатся взаимодействию в команде .
81	Подвижные игры на материале волейбола.			Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр. Учатся взаимодействию в команде .

82	Подвижные игры на материале волейбола.			Развивают ориентировку и внимание с помощью подвижных игр. Учатся взаимодействию в команде .
83	Подвижные игры на материале волейбола.			Учатся взаимодействию в команде. Учатся взаимодействию в команде.
84	Подвижные игры разных народов.			Разучивают комплекс упражнений в парах. Разучивают и запоминают русские народные игры типа "салки", "лапта", "гори-гори ясно".
84	Коррекционно – развивающие игры: «Порядок и беспорядок».			Повторяют комплекс упражнений в парах. Учатся играть в командные игры .
85	Коррекционно – развивающие игры: «Узнай, где звонили».			
86	Коррекционно – развивающие игры: «Собери урожай», «Прыжки по кочкам».			
87	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку» , «Пятнашка»			Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру .
88	Игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», « Кот и мыши».			Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы в игре.
89	Игры с бегом и прыжками: « Подбеги к своему предмету», «День и ночь».			Учатся ориентироваться на игровой площадке без зрительного контроля. Осваивают игру.
90	Игры с мячом: « Метание мячей и мешочков», «Кого назвали – тот и ловит».	1		Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы игры.
92	Игры с мячом: « Мяч по кругу», « Не урони мяч».			Осваивают исходное положение защитника. Повторяют и закрепляют изученные элементы в игре.
Легкая атлетика				
93	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом.			Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
94	Виды ходьбы и бега. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью; бег на дистанцию до 400м.			Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, враспынную, в одном направлении и т.д.). Разучивают игру на развитие скоростных качеств. Тренируют выносливость в беге до 500м.
95	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.			Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Изучают специальные беговые упражнения в движении (работа рук,

				бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют выносливость в беге до 500м.
96	Бег на короткие дистанции. Челночный бег.			Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование –челночный бег.
97	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).			Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками. Выполняют тестирование - метание набивного мяча на дальность.
98	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180-360, прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног.			Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют в подвижной игре метание мяча в цель. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
99	Метание малого мяча в цель (тестирование).			Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель.
100	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.			Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками.
101	Подвижные игры с элементами бега.			Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Повторяют технику метания малого мяча на дальность. Взаимодействуют в командах в игре с большим мячом.
102	Ходьба на пятках; на носках; бег в чередовании с ходьбой; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3*10м ; высокий старт; бег на 30 м с высокого старта на скорость.			Пытаются оценивать и анализировать проделанную за год работу. Кто чему научился. Сравнивают результаты тестирования. Делают выводы, ставят цель на будущее.
	ИТОГО:	102		

Оценочные материалы (КИМ + критерии оценивания)

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова и комбинированный. Обязательно используется индивидуальный подход.

Оценочные материалы.

Контроль физической подготовленности учащихся 1-2 классов.

Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	класс	уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
скоростные	Бег 30 м/с	1	7.5	7.0	6.5	7	7	6.6
		2	7.1	6.8	6.2	.8 7	.2 6	6.3
координационные	Челночный бег 4x9 м/с	1	12.0	11.8	11.6	1	1	11.9
		2	11.8	11.6	11.4	2.6 1	2.2 1	11.7
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	1	1.05	1.20	1.35	1.00	1.05	1.15
		2	1.10	1.30	1.45	1.05	1.10	1.35
выносливость	Бег 1000 м/с	1	-	-	-	-	-	-
		2	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в	Б/у/в
гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	+5	+7	+10	+7	+10	+13
		2	+4	+6	+10	+7	+10	+13
силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1	1	2	3	5	7	9
		2	1	2	3	6	8	10

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.

- *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять

движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).

- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

- *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Контроль физической подготовленности учащихся 3-4 классов

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	класс	уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
скоростные	Бег 30 м/с	3	6.8	6.0	5.6	7.2	6.3	5.8
		4	6.6	5.7	5.5	6.5	5.8	5.6
координационные	Челночный бег 4x9м, с	3	11.6	11.4	11.2	12.2	11.8	11.5
		4	11.4	11.2	11.0	12.0	11.6	11.3
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	3	1.15	1.40	1.50	1.10	1.20	1.45
		4	1.25	1.50	1.60	1.15	1.30	1.50
выносливость	Бег 1000 м/с	3	6.00	5.10	5.00	6.20	6.00	5.30
		4	5.30	5.00	4.50	6.00	5.40	5.20
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	+3	+5	+9	+6	+9	+12
		4	+4	+6	+10	+7	+10	+13
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девочки)	3	1	2	4	6	8	13
		4	2	3	5	7	9	14

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА 2 КЛАСС

**Контроль уровня достижения планируемых результатов освоения программы по физкультуре
2 класс.**

Кодификатор планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования для годовой контрольной работы по физической культуре

Кодификатор содержит перечень планируемых результатов освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура». В него включен только один (первый) блок планируемых результатов, которые характеризуют требования стандарта, представленные в рубриках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться».

Первый блок требований относится к содержанию обучения, подлежащему обязательному изучению и последующему контролю за его усвоением каждым учащимся, он определяет требования, достижение которых должно проверяться при проведении индивидуальной оценки уровня подготовки выпускников за курс начальной школы.

Второй блок требований относится к содержанию обучения, которое подлежит изучению, но не является объектом обязательного контроля.

1. Цель и содержание итоговой работы по физкультуре.

Определить уровень сформированности предметных результатов у учащихся 2 класса по итогам освоения программы по физкультуре.

Итоговая контрольная работа проводится в один день.

2. Структура работы и характеристика заданий.

Работа содержит одну группу заданий. 1 группа (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) – задания базового уровня сложности. В них проверяется освоение базовых знаний и умений по предмету, обеспечивающих успешное продолжение обучения в 1 классе школы. Учащимся предлагаются стандартные учебные задания, в которых очевиден способ решения, изученный в процессе обучения.

В проверочной работе используются два типа заданий: задание с выбором ответа, в котором предлагаются варианты ответов, из которых необходимо выбрать правильные; задание с кратким ответом, требующее один единственный ответ; Работа содержит 7 заданий базового уровня сложности.

Время и способ выполнения проверочной работы. Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учётом следующих рекомендаций. В заданиях с выбором ответа из предложенных вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает неверные ответы, то задание считается выполненным неверно. В заданиях с кратким ответом ученик должен записать требуемый краткий ответ. Время выполнения теоретической части работы 20 -25 минут

. № задания

Раздел содержания

Объект исследования

Уровень сложности

Тип задания

Максимальный балл

1. Лёгкая атлетика Знания ученика в теоретическом разделе лёгкая атлетика, Б КО 1 балл за правильный ответ

2. Гимнастика Знания ученика в области понятий инвентарь и снаряд, Б КО 1 балл за правильный ответ

3. Знания о физической культуре. Знания ученика в теоретическом разделе «Физические качества человека», Б ВО 1 балл за правильный выбранный ответ

4. Знания о физической культуре. Знания ученика в области понятий режим дня и двигательная активность, Б ВО 1 балл за правильный выбранный ответ

5. Знания о физической культуре Знания ученика в области спортивного инвентаря, Б КО 1 балл за правильный ответ

6. Спортивные и подвижные игры. Знания ученика в области спортивных игр и их элементов Б КО 1 балл за правильный ответ

7. Знания о физической культуре Знания ученика в теоретическом разделе «Физические качества человека», Б ВО 1 балл за правильный выбранный ответ.

Итого 7 б.

В заданиях с бртр ети сзй срадаовнм й са тадтов чн

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

4. Для чего нужны физкультминутки?

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

5. Подвижные игры помогут тебе стать:

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, быстрым, метким, выносливым

6. Выберите спортивные игры с мячом:

А. Салки

Б. Перестрелка

В. Футбол, волейбол

7. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

А. Подтягивание

Б. Прыжки через скакалку

В. Челночный бег

ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

II вариант

1. Выберите виды гимнастики:

А. Лыжные гонки

Б. Ходьба, бег, прыжки, метания

В. Спортивная, художественная, ритмическая

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:...

а) Предметы для игры

б) Спортивный инвентарь

в) Школьная принадлежность

3. Что помогает утром проснуться твоему организму:

а) Утренняя зарядка

б) Спортивный инвентарь

в) Будильник

4. В какой игре используется клюшка и шайба?

а) Хоккей

б) Футбол

в) Теннис

5.Что включает в себя физическая культура?

- а). Знания о своём организме
- б). Занятия физическими упражнениями
- в). Чтение художественной литературы

6. Какое упражнение развивает физическое качество- гибкость?

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку
- В. Наклон вперед

7. В какой игре мяч забивают в ворота?

- а) Футбол.
- б) Баскетбол.
- в). Волейбол

Ответы. 1.Б 2.В 3.Б 4.А 5.В 6.В 7.А 1 вариант

1.В, 2.Б,3.А,4.А,5.Б,6.В,7.А. 2 вариант

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
3 КЛАСС**

Контрольная работа по физической культуре направлена на проверку уровня знаний, степенью владения двигательными способностями, осуществление физкультурно-оздоровительной деятельностью, выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Кодификатор планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре

В процессе обучения ученик научится:

- 1 класс
- 2 класс
- 3 класс
- 4 класс

Раздел «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

1. 1 характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья

1. 2 организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

1. 3 ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».

1. 4 раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое

и личностное развитие;

1. 5 ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

2. Раздел «СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

2. 1 организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

2. 2 отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами

2. 3 измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

3. Раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

3. 1 выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, выполнять упражнения по коррекции нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости).

3. 2 Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)

3. 3 выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса)

3. 4 выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств

3. 5 выполнять организующие строевые команды и приемы;

3. 6 выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности..

3. 7 выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, брус, гимнастическое бревно);

3. 8 оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Контрольная работа состоит из 10 вопросов теоритической части. К каждому вопросу дано 3 варианта ответа, один из которых верный, надо указать букву верного ответа.

Оценивание:

За правильный ответ- 1 балл.

Оценка «5»: 10-8 баллов

Оценка «4»: 7-6 баллов

Оценка «3»: 5-4 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

1 ВАРИАНТ

1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)

- а) 10
- б) 5
- в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;

4. Акробатика-это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) кувырки

5. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;

6. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори
- б) медвежонок Миша
- в) котенок Коби

7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;

8. Бег на длинные дистанции-это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;

9. Выберите родину футбола:

- а) Франция

б) Англия

в) Италия

10. Главная опора человека при движении:

а) мышцы;

б) внутренние органы;

в) скелет

ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

2 ВАРИАНТ

1. Назовите количество человек в волейбольной команде (находящиеся на площадке)

а) 10

б) 6

в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по лыжной подготовке следует:

а) заниматься в короткой спортивной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в теплой спортивной форме с учителем;

4. Акробатика-это:

а) строевые упражнения;

б) упражнения на бревне;

в) кувырки, «мост».

5. Что относится к подвижным играм?

а) хоккей;

б) футбол;

в) салки;

6. Год зарождения Олимпийских игр

а) 776 год до н.э.;

б) 776 год н.э.;

в) 1776 год до н.э

7. Где проходили Летние Олимпийские игры 1980 года?

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

8. Бег на короткие дистанции-это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 30, 60, 100 метров;

9. Выберите родину баскетбола:

- а) США
- б) Англия
- в) Италия

10. Олимпийский девиз- звучит

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) « Выше, быстрее, сильнее»;
- в) «Быстрее, точнее, сильнее»;

Ключ к ответам:

1 вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.Б, 6.Б, 7.В, 8.Б, 9.Б, 10.В.

2 вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.В, 6.А, 7.А, 8.В, 9.А, 10.А.

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
3 КЛАСС**

Контрольная работа состоит из двух частей: теоритической и практической. За выполнение практической части выставляется оценка на основании полученных результатов. Теоритическая часть: к каждому вопросу дано 3 варианта ответа, один из которых верный, надо указать букву верного ответа.

Кодификатор элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся для проведения годовой контрольной работы по физической культуре в 4 классе.

Кодификатор включает планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура». Он разработан на основе федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.).

Цель и содержание работы по физической культуре

Определить уровень сформированности знаний по физической культуре за 4 года

Предмет: «Физическая культура» 4 класс.

Учебник автора: В.И. Ляха.2012г, контрольно-измерительных материалов В.Н.Верлих «Физическая культура» 1-4 классы «Вако» 2012г.

Вид контроля: итоговый

1. Перечень элементов предметного содержания, проверяемых на контрольной работе

Код	Описание элементов предметного содержания
1.1	Баскетбол / Спортивные состязания
1.2	Акробатика / Олимпийские игры
1.3	Гимнастика / Олимпиада
1.4	Олимпиада – 80 / Зимние Олимпийские игры 2014г
1.5	Зимние Олимпийские игры 2014г / Ходьба
1.6	Техника безопасности / Биатлон
1.7	Олимпийский девиз / Рекорд
1.8	Техника безопасности / Хоккей
1.9	Осанка / Пульс
1.10	Опора человека / Фигурное катание

2. Перечень элементов метапредметного содержания, проверяемых на контрольной работе

Код	Описание элементов метапредметного содержания
2.1	Знание об игре баскетбол и спортивных состязаниях (познавательное УУД)
2.2	Знание об акробатике и Олимпийских играх (познавательное УУД)
2.3	Знание о гимнастике (познавательное УУД)
2.4	Знание об Олимпиаде - 80 (познавательное УУД)
2.5	Знание о зимних Олимпийских играх 2014 (познавательное УУД)
2.6	Техника безопасности (познавательное УУД)
2.7	Знания об Олимпиаде (познавательное УУД)
2.8	Техника безопасности (познавательное УУД)
2.9	Знание об осанке и пульсе (познавательное УУД)
2.10	Знание о скелете (познавательное УУД)

3.Перечень требований к уровню подготовки обучающихся по предмету «физической культуре» в 4 классе

Код	Описание требований к уровню подготовки обучающихся
3.1	Знать об игре баскетбол и спортивных состязаниях (базовый уровень)
3.2,3.7	Знать об акробатике и Олимпийских играх (базовый уровень)
3.3.	Знать о гимнастике (базовый уровень)
3.4	Знать об Олимпиаде - 80 (базовый уровень)
3.5	Знать о зимних Олимпийских играх 2014 (базовый уровень)
3.6,3.8	Знать технику безопасности (базовый уровень)
3.9	Знать об осанке и пульсе (базовый уровень)
3.10	Знать о скелете и фигурном катании (базовый уровень)

Спецификация КИМ для проведения годовой работы по физической культуре

Предмет: физическая культура - 4 класс

Учебник автора. В.И. Ляха. 2012г.

Вид контроля: итоговый

Назначение итоговой контрольной работы: оценить уровень освоения каждым учащимся 4 класса по предмету физическая культура.

Содержание контрольных измерительных заданий определяется содержанием рабочей программы учебного предмета «физическая культура», а также содержанием учебника по физической культуре автора. В.И. Ляха.

Контрольная работа состоит из 15 заданий базового уровня.

Критерии оценивания

За каждый правильный ответ ученик получает 1 балл.

«2» менее 5 баллов

«3» - 5-7 баллов

«4» - 8-12 баллов

«5» - 13-15 баллов

Показатели уровня освоения каждым обучающимся 4 класса по предмету «физическая культура» определены в таблице 3.

ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

4 КЛАСС

1 ВАРИАНТ

1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)

- а) 10
- б) 5
- в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;

4. Акробатика-это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) кувырки

5. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;

6. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори
- б) медвежонок Миша
- в) котенок Коби

7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;

8. Бег на длинные дистанции-это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;

9. Выберите родину футбола:

- а) Франция
- б) Англия
- в) Италия

10. Главная опора человека при движении:

- а) мышцы;
- б) внутренние органы;
- в) скелет

Ключ к ответам:

1 вариант

- 1.б
- 2.в
- 3.в
- 4.в
- 5.б
- 6.б
- 7.в
- 8.б
- 9.б
- 10.в

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
4 КЛАСС**

2 вариант

1. Назовите количество человек в волейбольной команде (находящиеся на площадке)

- а) 10
- б) 6
- в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по лыжной подготовке следует:

- а) заниматься в короткой спортивной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в теплой спортивной форме с учителем;

4. Акробатика-это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на бревне;
- в) кувырки, «мост».

5. Что относится к подвижным играм?

- а) хоккей;
- б) футбол;
- в) салки;

6. Год зарождения Олимпийских игр

- а) 776 год до н.э.;
- б) 776 год н.э.;
- в) 1776 год до н.э.

7. Где проходили Летние Олимпийские игры 1980 года?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;

8. Бег на короткие дистанции-это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 30, 60, 100 метров;

9. Выберите родину баскетбола:

- а) США
- б) Англия
- в) Италия

10. Олимпийский девиз- звучит

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) « Выше, быстрее, сильнее»;
- в) «Быстрее, точнее, сильнее»;

Ключ к ответам:

1 вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4В, 5.Б, 6.Б, 7.В, 8.Б, 9.Б, 10.В.

2 вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В,5.В, 6.А, 7.А,8.В, 9.А, 10.А.

Методические материалы (для учителя, для ученика, учебные сайты)**Основная литература:**

- 1.Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2015.
- 2.Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2013.- (Контрольно-измерительные материалы).
- 3.Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- 2-е изд.-Волгоград:Учитель, 2015.

Дополнительная литература:

- 1.Справочник учителя физической культуры/Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2014.
- 2.Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы / Сост. К.Р.Мамедов.- Волгоград:Учитель, 2013.

Оборудование: Спортивное оборудование согласно типовому перечню

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;