

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Няшабожская средняя общеобразовательная школа»
«Няшабожса шёр школа» муниципальной сьомкуд велбдан учреждение

«Согласовано» Заместитель директора по учебной работе  «01» 09 2020г.	 «Утверждено» Директор школы /Бабиков Д.А./  «01» 09 2020г.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование учебного предмета, курса)

начальное общее образование
(уровень образования)

4 года
(срок реализации программы)

Составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начального общего образования, Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

кем Каневой Екатериной Альбертовной
(Ф.И.О. учителя или группы учителей, составивших рабочую программу курса)

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы НОО

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Личностные результаты обучения:

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, включающие 20

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, должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания схем решения учебных и практических задач;
- 6) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 7) формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объему художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 11) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 12) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания образовательных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты к концу обучения во 2 классе:

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;

- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

Предметные результаты в 3 классе:

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);

- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):

Физическая культура. Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под

руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

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

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

Конькобежная подготовка

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

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

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс (3 часа в неделю - 99.часов в год)

№ урока	Наименование тем	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: Легкая атлетика Количество часов – 23 ч.			
1	Вводное занятие. Правила поведения на уроках физической культуры. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1	Знать правила ТБ. Развивать готовность к сотрудничеству. Осознавать себя членом школьного коллектива. Формировать умения строиться по росту. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Осваивать способы развития физических качеств. Вступать в контакт с учителем и учениками. Приветствовать учителя и одноклассников. Знать режим дня, правила личной гигиены.
2	Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.	1	
3	Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1	
4	Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики	1	
5	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	
6	Понятие о начале ходьбы и бега.	1	Знать понятие «короткая дистанция». Правильно выполнять
7	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во	1	

	время ходьбы и бега.		<p>основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Развивать готовность к сотрудничеству. Развивать желание помогать другим.</p> <p>Развивать умения различать и выполнять простые команды. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения.</p> <p>Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Вступать в контакт с учителем и учениками. Приветствовать учителя и одноклассников. Слушать и понимать инструкцию учителя.</p>
8	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1	
9	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
10	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	
11	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1	
12	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	
13	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	
14	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».	1	
15	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево	1	
16	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.	1	
17	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1	<p>Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Развивать желание помогать другим. Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Осваивать способы развития физических качеств. Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Приветствовать учителя и одноклассников. Работать в коллективе. Уметь работать в группе.</p>
18	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	1	
19	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1	

20	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. (мяча).	1	Развивать готовность к сотрудничеству. Учиться контролировать свои эмоции. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Активно работать на уроке. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Слушать и понимать инструкцию учителя.
21	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	
22	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1	
23	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	
Раздел 2: Гимнастика Количество часов – 20 ч.			
24	Инструктаж по технике безопасности во время уроков гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.	1	Знать технику безопасности. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Развивать желание помогать другим. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Осваивать способы развития физических качеств. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Активно работать на уроке. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Формировать умения следовать
25	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1	
26	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение.	1	
27	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу.	1	
28	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	1	

29	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг.	1	предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Вступать в контакт с учителем и учениками. Приветствовать учителя и одноклассников.
30	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	
31	Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища	1	Развивать готовность к сотрудничеству Стремление к развитию своих физических возможностей. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Осознавать себя членом школьного коллектива. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Понимать команды учителя. Понимать значение специальных сигналов во время урока. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Активно работать на уроке. Приветствовать учителя и одноклассников. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Уметь работать в группе.
32	Выполнение упражнений для мышц шеи.	1	
33	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.	1	
34	Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».	1	
35	Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».	1	
36	Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.	1	
37	Выполнение упражнений для укрепления	1	
			Развивать умения различать и выполнять простые команды.

	голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».		Осваивать способы развития физических качеств. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Развивать готовность к сотрудничеству Стремление к физическому совершенству. Стремление к развитию своих физических возможностей. Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Работать в коллективе . Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Уметь работать в группе. Слушать и понимать инструкцию учителя. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Слушать и понимать инструкцию учителя.
38	Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».	1	
39	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».	1	
40	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	1	
41	Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра « Мы-солдаты».	1	
42	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него.	1	
43	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение.	1	
Раздел 3: Лыжная подготовка Количество часов – 26 ч.			

44	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	1	Знать технику безопасности на лыжах. Развивать желание помогать другим. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Осваивать способы развития физических качеств. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. Уметь работать в группе. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.	
45	Одежда и обувь лыжника.	1		
46	Подготовка к занятиям на лыжах.	1		
47	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	1		
48	Обучение ходьбе на лыжах.	1		
49	Обучение ходьбе на лыжах.	1		
50	Совершенствование ходьбы на лыжах.	1		
51	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.	1		
52	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.	1		
53	Передвижение по учебному кругу	1		
54	Передвижение по учебному кругу	1		
55	Передвижение по учебному кругу	1		
56	Подъем ступающим шагом	1		
57	Подъем ступающим шагом	1		Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Уметь работать в группе. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Осваивать способы развития физических качеств. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр.
58	Подъем ступающим шагом	1		
59	Подъем скользящим шагом	1		
60	Подъем скользящим шагом	1		
61	Подъем скользящим шагом	1		
62	Спуск со склона в основной стойке.	1		
63	Спуск со склона в основной стойке.	1		
64	Спуск со склона в основной стойке.	1		
65	Совершенствование техники подъема и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник»	1		
66	Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок	1		
67	Свободное катание на лыжах.	1		
68	Свободное катание на лыжах	1		

69	Свободное катание на лыжах	1	
Раздел 4: Гимнастика Количество часов – 14 ч. Игры с элементами общеразвивающих упражнений			
70	Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног.	1	Развивать готовность к сотрудничеству. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Осознавать себя членом школьного коллектива. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Понимать команды учителя. Понимать значение специальных сигналов во время урока. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе
71	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».	1	
72	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.	1	
73	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.	1	
74	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.	1	Понимать команды учителя. Понимать значение специальных сигналов во время урока. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Развивать готовность к сотрудничеству. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Осознавать себя членом школьного коллектива. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря.
75	Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	1	

76	Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднятие рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».	1	
77	Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.	1	Работать в коллективе .Развивать готовность к сотрудничеству. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Осознавать себя членом школьного коллектива. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Понимать команды учителя. Понимать значение специальных сигналов во время урока. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе
78	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».	1	
79	Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра « Мяч соседу».	1	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Активно работать на уроке. Приветствовать учителя и одноклассников. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Уметь работать в группе. Работать в коллективе Развивать готовность к сотрудничеству. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Осознавать себя членом школьного коллектива. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Понимать команды учителя. Понимать значение специальных сигналов во время урока. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе
80	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднятие мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».	1	
81	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	1	
82	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.	1	
83	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение	1	

	переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».		
Раздел 5: Подвижные игры.1 Количество часов – 17 ч.			
84	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1	Развивать желание помогать другим. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Уметь работать в группе. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.
85	ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».	1	
86	Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.	1	
87	Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ.	1	
88	ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.	1	
89	ОРУ. Игра «Наблюдатель».	1	Развивать готовность к сотрудничеству. Учиться контролировать свои эмоции. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Осваивать способы развития физических качеств. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Слушать и понимать инструкцию учителя. Приветствовать учителя и одноклассников. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Различать допустимые и
90	Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	
91	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	1	
92	Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».	1	
93	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».	1	
94	Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	
95	Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».	1	

96	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь»	1	недопустимые формы поведения. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Работать в коллективе. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Развивать желание помогать другим.
97	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». ОРУ.	1	
98	Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».	1	
99	Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка»	1	

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
2 класс(3 часа в неделю - 102 часа в год)**

№ урока	Наименование тем	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: Легкая атлетика Количество часов – 21 ч.			
1	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности).	1	Знать правила ТБ. Осознавать себя членом школьного коллектива.

	Чистота зала, снарядов.		Развивать готовность к сотрудничеству Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Вступать в контакт с учителем и учениками. Приветствовать учителя и одноклассников. Работать в коллективе.
2	Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	
3	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1	
4	Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».	1	
5	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.	1	
6	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	
7	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1	
8	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1	
9	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Игра «Говорящий мяч».	1	
10	Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Светофор».	1	Развивать готовность к сотрудничеству. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Соблюдать принятые нормы общения в
11	Обучение бегу с простейшими препятствиями.	1	
12	Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».	1	
13	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Игра «Уголки».	1	

			<p>коллективе. Слушать и понимать инструкцию учителя. Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. Активно работать на уроке.</p>
14	Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1	<p>Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Стремиться к постоянному физическому развитию. Развивать способности к осмыслению своего социального окружения. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Осваивать правильную технику физических упражнений. Понимать значение специальных сигналов во время урока. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Активно работать на уроке. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Слушать и понимать инструкцию учителя. Уметь работать в группе. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.</p>
15	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.	1	
16	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «К своим флажкам».	1	<p>Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов. Развивать готовность к сотрудничеству. Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Осваивать правильную технику физических упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе</p>
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
18	Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».	1	
19	Прыжки с небольшого разбега в длину с шага . Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	
20	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	1	

21	Прыжки в длину и в высоту с шага. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	1	Слушать и понимать инструкцию учителя. Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.
Гимнастика 27 ч			
22	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!».	1	Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Осваивать правильную технику физических упражнений. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Понимать команды учителя. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. Вести диалог. Уметь работать в группе. Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога.
23	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	1	
24	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1	
25	Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	
26	Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота Игра «Летает -не летает».	1	
27	Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	1	
28	Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	1	
29	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.	1	
30	Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево.	1	
31	Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.	1	

32	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями.	1	конфликтные ситуации при помощи диалога.
33	Отработка движений на вдох и на выдох.	1	
34	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.	1	
35	Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища. Комплекс ОРУ.	1	Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. Осознавать себя членом школьного коллектива. Развивать способности к осмыслению своего социального окружения. Понимать команды учителя. Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Вести диалог. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.
36	Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе.	1	
37	Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	1	
38	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.	1	
39	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
40	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног.	1	
41	Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.	1	
42	Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.	1	
43	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.	1	
44	Укрепление мышц туловища. Переход из	1	Формировать выносливость, терпение, выдержку. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. Развивать способности к осмыслению своего социального окружения.

	положения лежа в положение сидя.		Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Планировать режим занятий и отдыха. Осваивать правильную технику физических упражнений. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Активно работать на уроке. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. менять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. Работать в коллективе.
45	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.	1	
46	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.	1	
47	Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.	1	
48	Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.	1	Формировать чувство ответственности за свои поступки. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. Планировать режим занятий и отдыха. Понимать команды учителя. Понимать значение специальных сигналов во время урока.
Лыжная подготовка 26ч.			
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. Вести диалог. Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.
50	Одежда и обувь лыжника.	1	
51	Подготовка к занятиям на лыжах.	1	
52	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд	1	
53	Передвижение на лыжах	1	
54	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	1	Понимать и Развивать способности к осмыслению своего социального окружения. принимать личную ответственность за свои поступки. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Планировать режим занятий и отдыха. Осваивать правильную технику физических упражнений. Активно работать на уроке.
55	Попеременно-двухшажный ход	1	
56	Передвижение на лажах до 500 м	1	
57	Виды подъемов и спусков.	1	
58	Подъем ступающим шагом.	1	

59	Подъем ступающим шагом.	1	Учиться контролировать свои эмоции. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Понимать значение специальных сигналов во время урока. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Активно работать на уроке.
60	Подъем скользящим шагом.	1	
61	Подъем скользящим шагом.	1	
62	Спуск со склона в основной стойке.	1	
63	Спуск со склона в основной стойке.	1	
64	Спуск со склона в основной стойке.	1	
65	Повороты переступанием.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Соотносить результат своего действия с заданным образцом. Вести диалог. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций.
66	Повороты переступанием.	1	
67	Повороты переступанием.	1	
68	Повороты махом.	1	
69	Повороты махом.	1	
70	Повороты махом.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. Вести диалог. Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.
71	Передвижение по учебному кругу.	1	
72	Передвижение по учебному кругу.	1	
73	Передвижение по учебному кругу.	1	
74	Передвижение по учебному кругу.	1	
Гимнастика 13ч.			
75	Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	Соблюдать ТБ во время занятий. Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. Осознавать себя членом школьного коллектива. Развивать способности к осмыслению своего социального окружения. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Планировать режим занятий и отдыха. Осваивать правильную технику физических упражнений. Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Вести диалог.
76	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
77	Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.	1	
78	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках.	1	
79	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе.	1	

	Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.		Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.
80	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ.	1	
81	Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
82	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1	
83	Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка».	1	
84	Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	1	
85	Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	1	
86	Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.
87	Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	1	
Подвижные игры 15ч.			
88	Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)	1	Знать технику безопасности при выполнении упражнений. Понимать команды учителя. Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки Развивать способности к осмыслению своего социального окружения. Осваивать способы развития физических качеств.
89	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу).	1	
90	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1	
			Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Активно

91	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1	работать на уроке. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. Вести диалог. Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. Обращаться за помощью к взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.
92	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1	Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. Осваивать правильную технику физических упражнений. Активно работать на уроке. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Слушать и понимать инструкцию учителя. Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.
93	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1	
94	Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	1	
95	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.	1	
96	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	
97	Игра «Запомни порядок». «Удочка»	1	
98	Игра «Пустое место». «Наблюдатель»	1	
99	Эстафеты.	1	Стремление к физическому совершенству. Стремиться к постоянному физическому развитию. Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Понимать команды учителя. Понимать значение специальных сигналов во время урока. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Активно работать на уроке. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Адекватно реагировать на оценку учителя. Слушать и понимать инструкцию учителя. Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.
100	Подвижная игра «Снежный ком»	1	
101	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	
102	Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»	1	

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
3 класс (3 ч. в неделю - 102ч. в год)**

№ урока	Наименование тем	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: Легкая атлетика Количество часов – 19 ч.			
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота зала, снарядов. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1	Знать правила ТБ. Развивать готовность к сотрудничеству. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Формировать умения строиться по росту. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Вступать в контакт с учителем и учениками. Приветствовать учителя и одноклассников. Работать в коллективе.
2	Физическое развитие. Осанка. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания..	1	
3	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1	
4	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.
5	Выполнение ходьбы с изменением	1	

	направления. Комплекс утренней гимнастики.		Стремление к физическому совершенству. Формировать умения строиться по росту. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Осваивать правильную технику физических упражнений. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Работать в коллективе.
6	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).	1	
7	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	1	
8	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	1	
9	Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара.	1	
10	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Учиться контролировать свои эмоции. Формировать умения строиться по росту. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Слушать и понимать инструкцию учителя. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.
11	Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	1	
12	Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	1	
13	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	
14	Прыжки в длину и высоту с шага. Игра «К своим флажкам».	1	
15	Прыжки с небольшого разбега в длину.	1	
16	Прыжки с прямого разбега в длину.	1	Формировать выносливость, терпение, выдержку. Осваивать правильную технику физических упражнений. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Осваивать комплексы

17	Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».	1	индивидуальной утренней гимнастики. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Адекватно реагировать на оценку учителя. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Работать в коллективе.
18	Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	1	
19	Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1	
Гимнастика 33ч			
20	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Знать правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Осваивать правильную технику физических упражнений. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.
21	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.	1	
22	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку.	1	
23	ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	1	Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции
24	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.	1	
25	Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра	1	
26	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.	1	Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Планировать спортивные занятия в течение дня. Планировать режим занятий и отдыха. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Соотносить
27	Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.	1	
28	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	1	
29	Одновременное сгибание пальцев в кулак на	1	

	одной руке и разгибание на другой.		свои действия с действиями, показанными учителем. Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.
30	Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.	1	Развивать желание помогать другим. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. Планировать спортивные занятия в течение дня. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Соотносить результат своего действия с заданным образцом. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.
31	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
32	Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.	1	
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	
34	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	1	
35	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	1	Формировать выносливость, терпение, выдержку. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Соотносить результат своего действия с заданным образцом. Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом. Вести диалог. Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.
36	Переноска грузов и передача предметов	1	
37	Разучивание комплекса упражнений с	1	

	гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.		
38	Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.	1	<p>Учиться контролировать свои эмоции. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога.</p> <p>Слушать и понимать инструкцию учителя. Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.</p>
39	Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.	1	
40	Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
41	Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.	1	
42	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.	1	
43	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.	1	
44	Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	1	

45	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.	1	
46	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.	1	<p>Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. Развивать желание помогать другим. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.</p> <p>Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).</p> <p>Осваивать правильную технику физических упражнений.</p> <p>Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.</p>
47	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	1	
48	Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.	1	
49	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.	1	
50	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.	1	
51	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.		
52	Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.	1	<p>Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. Осознавать себя членом школьного коллектива. Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).</p>
Лыжная подготовка 26 ч.			
53	Правила поведения на уроках лыжной	1	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки.

	подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.		Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности..
54	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.	1	Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье. Осознавать себя членом школьного коллектива. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Осваивать правильную технику физических упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.
55	Подготовка к занятиям на лыжах.	1	
56	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок.	1	
57	Выполнение строевых команд на лыжах.	1	
58	Передвижение на лыжах	1	
59	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале.
60	Виды подъемов и спусков	1	
61	Подъем ступающим шагом.	1	
62	Подъем ступающим шагом.	1	
63	Подъем скользящим шагом.	1	
64	Подъем скользящим шагом.	1	
65	Передвижение по учебному кругу.	1	
66	Передвижение по учебному кругу.	1	
67	Спуск со склона в основной стойке.	1	
68	Спуск со склона в основной стойке.	1	
69	Спуск со склона в основной стойке.	1	Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Вести диалог. Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение. Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.
70	Повороты переступанием.	1	

71	Повороты переступанием.	1	Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Осваивать правильную технику физических упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.
72	Повороты переступанием.	1	
73	Повороты махом.	1	
74	Повороты махом.	1	
75	Повороты махом.	1	
76	Передвижение по учебному кругу.	1	
77	Передвижение по учебному кругу.	1	
78	Передвижение по учебному кругу.	1	
Подвижные игры 12ч.			
79	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	1	Знать ТБ на уроке подвижных игр. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Осваивать правильную технику физических упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.
80	Правила игр. Игра «Салки маршем».	1	
81	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1	
82	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1	
83	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1	
84	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1	
85	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых.	1	

86	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1	возникновения нестандартных ситуаций.
87	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Осваивать правильную технику физических упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Адекватно реагировать на оценку учителя.
88	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	1	
89	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».	1	
90	Игры с лазанием «Выше ноги от земли»	1	
Легкая атлетика-12ч			
91	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.	1	Знать инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).
92	Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1	Уметь работать в группе. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. Вести диалог. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье.
93	Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме. Польза и опасность.	1	
94	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	

95	Метание колец на шести.	1	.Соблюдать дистанцию при беге. Адекватно реагировать на оценку учителя. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. Вести диалог.
96	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
97	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
98	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1	
99	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ	1	Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Соблюдать дистанцию при беге. Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Адекватно реагировать на оценку учителя.
100	Повторение челночного бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.	1	
101	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	
102	Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.	1	

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
4 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)**

№ урока	Наименование тем	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: Легкая атлетика Количество часов – 23 ч.			
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	1	Знать правила ТБ. Развивать готовность к сотрудничеству. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Формировать умения строиться по росту. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Вступать в контакт с учителем и учениками.
2	Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.	1	
3	Понятие о предварительной и исполнительной командах. Игра «Совушка».	1	
4	ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1	Развивать готовность к сотрудничеству. Стремление к физическому совершенству. Формировать умения строиться по росту. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Принимать
5	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Игра «Совушка».	1	
6	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба	1	

	выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».		цели и произвольно включаться в деятельность. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.
7	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	1	
8	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ.	1	Стремление к физическому совершенству. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Соотносить результат своего действия с заданным образцом. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.
9	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	1	
10	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Игра «Салки».	1	
11	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	1	
12	Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».	1	
13	Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1	
14	Высокий старт. Повторный бег на скорость. Игра «У медведя во бору».	1	
15	Низкий старт.	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Планировать спортивные занятия в течение дня. Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале. Соблюдать дистанцию при беге.
16	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	
17	Челночный бег.	1	

18	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».	1	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Формировать выносливость, терпение, выдержку. Осваивать правильную технику физических упражнений. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Адекватно реагировать на оценку учителя. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Работать в коллективе.
19	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».	1	
20	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	1	
21	Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.	1	
22	Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.	1	
23	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1	
Гимнастика 28ч.			
24	Инструктаж по ТБ. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. Осваивать правильную технику физических упражнений. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Адекватно реагировать на оценку учителя. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.
25	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	1	
26	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.	1	Осваивать правильную технику физических упражнений. Формировать чувство ответственности за свои поступки. Формировать положительное отношение к здоровому
27	Повторение перестроений из колонны по	1	

	одному в колонну по два		образу жизни. Формировать выносливость, терпение, выдержку. Осваивать способы развития физических качеств. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.
28	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».	1	
29	Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	1	
30	Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	1	Развивать желание помогать другим. Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Планировать спортивные занятия в течение дня. Планировать режим занятий и отдыха. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Соотносить результат своего действия с заданным образцом.
31	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	1	
32	Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).	1	
33	Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	1	Осознавать себя членом школьного коллектива. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Уметь определять состояние своего здоровья. Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Соотносить результат своего действия с заданным образцом. Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. Слушать и понимать инструкцию учителя. Уметь работать в группе. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.
34	Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.	1	
35	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	1	
36	Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжатие кистями рук эспандера.	1	
37	Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.	1	
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове	1	

	по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.		
39	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».	1	
40	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
41	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	1	<p>Развивать желание помогать другим. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Планировать спортивные занятия в течение дня. Планировать режим занятий и отдыха.</p> <p>Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Соотносить результат своего действия с заданным образцом. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.</p>
42	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».	1	
43	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	
44	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	1	
45	Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».	1	Формировать выносливость, терпение, выдержку. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.
46	Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.	1	<p>Учиться контролировать свои эмоции. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений. Знать и называть названия спортивных</p>
47	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание	1	

	мяча об пол и ловля его.		снарядов и инвентаря. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. Слушать и понимать инструкцию учителя. Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.
48	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра	1	
49	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на равновесие. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом.	1	
50	Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.	1	
51	Обучение кувыркам назад. « Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	1	
Лыжная подготовка 26ч.			
52	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	1	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Осваивать правильную технику физических упражнений.
53	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.	1	
54	Подготовка к занятиям на лыжах.	1	
55	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок.	1	
56	Выполнение строевых команд.	1	
57	Выполнение строевых команд.	1	Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Учиться контролировать свои эмоции. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Описывать технику выполнения упражнений. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.
58	Передвижение на лыжах	1	
59	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	1	
60	Виды подъемов и спусков	1	
61	Передвижение по учебному кругу	1	

62	Спуски, повороты, торможения.	1	Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. Учиться контролировать свои эмоции. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Планировать режим занятий и отдыха. Осваивать правильную технику физических упражнений. Уметь определять состояние своего здоровья. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.
63	Виды подъемов и спусков.	1	
64	Подъем ступающим шагом.	1	
65	Подъем ступающим шагом.	1	
66	Подъем скользящим шагом.	1	
67	Подъем скользящим шагом.	1	
68	Спуск со склона в основной стойке.	1	
69	Спуск со склона в основной стойке.	1	
70	Спуск со склона в основной стойке.	1	
71	Повороты переступанием.	1	
72	Повороты переступанием.	1	
73	Повороты переступанием.	1	
74	Повороты махом.	1	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. Слушать и понимать инструкцию учителя. Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.
75	Повороты махом.	1	
76	Повороты махом.	1	
77	Передвижение по учебному кругу.	1	
77	Передвижение по учебному кругу.	1	
Легкая атлетика 8			
78	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1	Знать инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. Осваивать правильную технику физических упражнений.
79	Подготовка к выполнению упражнений на	1	

	метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.		Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. Учиться контролировать свои эмоции. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.
80	Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Игра «Охотники и утки».	1	
81	Метание теннисного мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	1	
82	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1	Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Адекватно реагировать на оценку учителя. Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь. Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога. Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.
83	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	
84	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1	
85	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1	
Подвижные игры 17ч			
86	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси – лебеди», «Кошки-мышки».	1	Знать ТБ во время подвижных игр. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Вести диалог. Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.
87	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	1	
88	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	1	
89	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1	
90	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».	1	
91	Повторение игры «Салки». ОРУ.	1	
92	Игра «Охотники и утки», «Выбивной».	1	

	Повторение комплекса утренней гимнастики.		
93	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.	1	
94	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	1	<p>Развивать стремление к преодолению собственных слабостей Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале. Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.</p> <p>Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.</p>
95	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	1	
96	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	
97	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	1	
98	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.	1	
99	ОРУ. Учебная игра через сетку.	1	
100	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	1	
101	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	
102	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	